PERSONAGGIO
MAURO COLAGRECO
«Ho agito al limite della violenza
Poi il successo mi ha cambiato»

di **Isabella Fantigrossi**, foto di Matteo Carassale

7

DOLCE ALLO SPECCHIO
NEW YORK CHEESECAKE
Con mousse e composta di albicocche
La ricetta di Ghaya Oliveira

di **Lydia Capasso**, foto di Mark Weinberg

21

11.03.2020

CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ

COOK

#18

ANNO 3 - N. 3

INCHIESTA
COSA NASCONDE UN GRANELLO DI SALE?
Tra timori e superstizioni:
vita difficile di un ingrediente

di **Elisabetta Moro**

4

Un'adolescenza sovrappeso, le prese in giro, poi la voglia di cambiare: «Ho preso ad esempio mio nonno Eurico che amava i fornelli, poi ho tolto la carne E ora scelgo soprattutto verdure, cereali, legumi Mangiare bene è un atto d'amore»

CUCINO SANO PER RISPETTARE ME STESSO

di
Marco Bianchi
foto di Stefania Giorgi

14

BRUNO MALLART
*per il **Corriere della Sera***

Diplomato alla Scuola superiore di Arti grafiche di Parigi, dove oggi insegna disegno, vive e lavora nella capitale francese. Collabora con *The New York Times, Wall Street Journal, Le Monde.* Illustra le edizioni francesi dei libri di Paul Auster

COOK.CORRIERE.IT

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

IL SOMMARIO

LE PROSSIME USCITE

Il calendario delle uscite di *Cook*, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

8 APRILE
6 Maggio
10 Giugno
8 Luglio
16 Settembre
14 Ottobre
18 Novembre
9 Dicembre

L'INDICE DELLE RICETTE

IL MOMENTO DI SOGNARE

di
Angela Frenda

Certo, scrivere questo articolo, adesso, mi fa un po' sentire come i musicisti del Titanic: mentre fuori infuria la tempesta Coronavirus, io vi invito a rilassarvi. A sperimentare nuovi piatti. A leggere nuove storie. D'altronde è questo il nostro compito: informare e, ogni mese, provare anche a farvi sognare. Stavolta, forse, l'impresa è ancora più ardua, ma noi crediamo di poterci riuscire. Questo numero, come spesso accade, si è composto settimana dopo settimana seguendo le nostre suggestioni. Lo chef Mauro Colagreco, ad esempio, è un nome che aveva colpito Isabella Fantigrossi da tempo. Così, lei è andata a Mentone per raccontarci un cuoco considerato una vera eccellenza. A realizzare il reportage **Matteo Carassale**, oramai una presenza familiare nelle nostre pagine. E mentre **Elisabetta Moro** firma un lungo pezzo dedicato al sale, ingrediente bistrattato ma con una lunghissima storia, il menu è di **Marco Bianchi**: il food guru del mondo benessere si è raccontato in prima persona, parlandoci anche delle sue debolezze e paure (e proprio per questo si è reso ancora più simpatico). E, soprattutto, spiegandoci perché ritiene che la sua sia una missione che invita al rispetto (e all'amore) di noi stessi. Le foto? Sono della nostra Stefania Giorgi che, assieme a Sara Farina, ha provato a riconsegnarci fedelmente anche la casa milanese dove Marco vive e lavora. Sulla cover, di **Bruno Mallart**, come ogni mese si è aperto un dibattito. Il sintomo di quanto, nel bene e nel male, le nostre copertine rappresentino un «effetto editoriale» che ha proprio il compito di sorprendere e far discutere. Personalmente ritengo che questa sia una delle più belle pubblicate finora, ma aspetto i vostri commenti su Instagram. E la ricetta geniale? Quanto amo questa rubrica. E la donna che con soave leggerezza e sapienza la realizza per noi ogni mese. **Alessandra Avallone**, la ragazzaccia della cucina italiana. Fonte inesauribile di segreti preziosi e bravura. Alessandra Dal Monte ha, invece, raccolto per noi un po' di personaggi: il vignaiolo metropolitano, i sogni di Jordi Roca e del suo nuovo albergo/locale/negozio nel centro di Girona, i gusti culinari della direttrice d'orchestra Beatrice Venezi. Una selezione di bellissimi negozi di croissant, quelli scelti da Tommaso Galli, che ci spingono almeno a sognare di viaggiare. Così come Martina Barbero ha individuato ancora una volta gli oggetti da comprare questo mese. Tante nuove aperture quelle raccontate da Gabriele Principato: una su tutte, il nuovo locale del maestro pizzaiolo Antonino Esposito. Infine, una sorpresa: su questo numero inaugura una nuova rubrica, affidata alla talentuosa architetta **Clara Bona** che ogni mese ci racconterà come progettare cucine belle e funzionali a seconda delle esigenze. Non resta che farsi rapire dalle sue suggestioni e cominciare, anche in questa fase di grandi incertezze, a programmare cambiamenti. Rinnovi. Insomma, a sognare. Mai come in questo momento penso sia davvero importante.

MATTEO CARASSALE

Vive tra Milano e Bordighera. Fotografo specializzato in cibo, moda e giardini, collabora con le più importanti riviste italiane e straniere di viaggio, interni e verde

MARCO BIANCHI

Classe 1978 è diplomato all'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri (IRCCS) di Milano. Divulgatore scientifico per la Fondazione Umberto Veronesi, è anche autore di 14 libri

ALESSANDRA AVALLONE

Milanese, laureata in agraria, appassionata di erbe e spezie, è tra le prime food stylist e home economist italiane. Le sue ricette testate fino all'ultimo passaggio compaiono in oltre 20 libri

ELISABETTA MORO

Professoressa ordinaria di Antropologia culturale all'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli, dirige, tra gli altri impegni, il MedEatResearch (Centro di ricerche dieta mediterranea) del suo ateneo

BRUNO MALLART

Diplomato alla Scuola superiore di Arti grafiche di Parigi, dove oggi insegna, vive e lavora nella capitale francese. Collabora con *NYT, WSJ, Le Monde*. Illustra le edizioni francesi dei libri di Paul Auster

CLARA BONA

Architetto e giornalista, specializzata in interior design, ha fondato 20 anni fa Studio98, dove lavorano soltanto donne. Scrive di arredamento e design, anche sul suo (seguitissimo) profilo Instagram

COOK

SUPPLEMENTO DEL
CORRIERE DELLA SERA

MERCOLEDÌ 11 MARZO 2020
ANNO 3 - NUMERO 3

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA

In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento)
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte
Lorenza Martini (grafico)

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: **BRUNO DELFINO**
Progetto: redazione grafica a cura di **MICHELE LOVISON**

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano

Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

L'INCHIESTA

CHI HA PAURA DI UN GRANELLO DI SALE?

di **Elisabetta Moro**

Mentre l'Oms raccomanda di non consumarne più di 5 grammi al giorno, è diventato una voce importante dell'export indiano: dal rosa dell'Himalaya a quello della miniera di Khewra, dai ricercatissimi cristalli del lago di Sambhar al «vegano» che ha il sapore di uovo sodo
Storia di un ingrediente oggi sotto osservazione ma che è da sempre simbolo di fortuna e abbondanza

Il sale in questi giorni ha il sapore della non violenza. Perché ricorre il novantesimo anniversario della celebre marcia di Gandhi in India per protestare contro il monopolio inglese sul sodio. Partì il 12 marzo 1930 dalla città di Ahmedabad con 78 seguaci che all'arrivo a Dandi erano diventati un milione. Vestito con il tradizionale abito bianco dei villaggi indiani, sandali ai piedi, bastone da pellegrino e gli iconici occhiali tondi, il padre dell'India moderna camminò per 24 giorni e 320 chilometri percorrendo l'intero stato del Gujarat. Giunto alle saline entrò pacificamente e raccolse con le sue piccole mani un pugno del prezioso minerale, rivendicando davanti ai media di tutto il mondo che le risorse del Paese appartenevano al suo popolo e a nessun altro. Una azione di disobbedienza civile passata alla storia con il nome di «marcia del sale». Di fatto quei granelli bianchi fecero inceppare il motore politico dell'impero britannico, che aveva aumentato di 24 volte le tasse sul sale, facendone un bene di lusso inaccessibile alla gran parte della popolazione. Inoltre, per scongiurare il contrabbando, Sua Maestà Giorgio V aveva emanato una legge che puniva severamente venditori e compratori di frodo e persino chiunque avesse raccolto un pizzico di sale marino depositato sugli scogli per insaporire la tradizionale zuppa di lenticchie gialle. Insomma, gli Indiani erano stati privati di un bene comune. Il Mahatma, la «grande anima» come venne ribattezzato Gandhi dallo scrittore Tagore, trasformò questi cristalli bianchi in un simbolo potente che, di lì a qualche anno, avrebbe portato all'indipendenza, proclamata nel 1947. E oggi questo ingrediente è diventato una voce fondamentale dell'export indiano, in grado di dare un tocco particolare alla gastronomia internazionale con i suoi ricercatissimi cristalli del lago salato di Sambhar nel Rajastan, 80 chilometri da Jaipur, la celebre città rosa. Una polvere bianca molto concentrata, ne basta un pizzico per produrre un picco di sapidità. Da qualche anno spopola anche il sale rosa dell'Himalaya, estratto dalla miniera di Khewra, in Pakistan. Da quella stessa cava di salgemma proviene anche la maggior parte delle nostre pietre di sale che, arroventate come piastre, cuociono alla perfezione fiorentine e entrecôte, e al tempo stesso le insaporiscono. E dal subcontinente arriva anche il sale nero chiamato Kala Namak, ricco di ferro e zolfo, che ha lo stesso gusto dell'uovo sodo. Tanto che viene chiamato anche «sale vegano»: ricorda l'omelette ma libera dai sensi di colpa nei confronti delle galline. In realtà, nella storia di questo eccipiente, utilità materiale e valore simbolico si mescolano di continuo. Al punto che nell'Italia del Cinquecento, in piena caccia alle streghe, l'Inquisizione considerava la cucina insipida un sicuro indizio di stregoneria. Bastava la testimonianza di un marito scontento del menu coniugale e la moglie andava a processo. Molte donne erano analfabete e per loro difendersi dal *latinorum* degli inquisitori era un'impresa disperata. Perciò, spaventate a morte, finivano puntualmente per confessare quel che i giudici volevano sentirsi dire. E cioè che avevano partecipato ai sabba, i raduni notturni delle streghe. Così, le poverette erano costrette ad ammettere di essere salite a cavalcioni di scope e caproni per andare a folleggiare, ballare e banchettare. Il sabba più celebre d'Europa era quello che si svolgeva sotto il noce di Benevento. E proprio a questa antica credenza si è ispirata la famiglia beneventana degli Alberti quando, nel 1860, ha inventato il liquore Strega. Recitando la formula magica «Sopra l'aria, sotto al vento, tutte al noce di Benevento!» le adepte si trovavano proiettate d'incanto nel bel mezzo di un'orgia alimentare in piena regola, con a disposizione un menu degustazione senza limiti. Perché il cibo divorato si ricostituiva per magia nel piatto. La pietanza più amata era, manco a dirlo, la carne. Merce rara per contadine e lavandaie. L'unico difetto di questa Bengodi delle tenebre, come lamenta Ippolita Palomba processata dal Sant'Uffizio nel maggio del 1586, era la totale assenza di sale nelle pietanze. Con l'aggravante che se qualcuna avesse osato chiederlo, la festa sarebbe finita all'istante. E le partecipanti si

Domani è il 90esimo della marcia di Ghandi contro il monopolio inglese di sodio

Montagne di sale a Bonaire, nei Caraibi olandesi, foto di Sander Grefte, tra le immagini vincitrici del premio International Landscape Photograph of the Year 2019

I NUMERI

20

Sono le diverse tipologie di sale presenti nel mondo. Tra le principali: il sale rosa dell'Himalaya, il rosso delle Hawaii, il nero di Cipro, l'affumicato della Danimarca, il grigio della Bretagna, il sale di Trapani, il sale Mothia, il Maldon e il fleur de sel di Camargue. Le differenze principali sono dovute alla presenza di diversi minerali

5

Sono i grammi di sale che andrebbero consumati giornalmente secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Una quantità idonea per proteggere il corpo dalla disidratazione e per aiutare alcuni processi chimici che avvengono nello stomaco. In Italia, però, il consumo medio pro-capite è di circa 10 grammi giornalieri

64

Il 64 per cento è la quantità di sale, sul totale ingerito ogni giorno, già presente negli alimenti che portiamo in tavola, come pane e prodotti da forno, formaggio o salumi (stima del Ministero della Salute). Il 36 per cento, invece, è la quantità consumata aggiunta a tavola o durante la preparazione

sarebbero ritrovate nude lontano da casa. Insomma, le streghe sono intolleranti al sale. Non a caso il cristallo bianco era considerato un rimedio contro malocchio e incantesimi. Tanto che nell'Italia contadina si metteva precauzionalmente una scopa e una ciotolina di sale fuori la porta di casa, perché si credeva che le megere volanti anziché entrare a fare danni, si sarebbero messe a contare fili e granelli, finendo per perdere la nozione del tempo. Così, sorprese dall'alba, sarebbero fuggite via. E che il sale sia un simbolo positivo lo testimoniano anche le parole di Gesù, che per invitare gli apostoli a diffondere la Buona Novella dice: «Voi siete il sale della terra, ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato?». Come

> **Nel '500 l'Inquisizione considerava la cucina insipida un indizio di sicura stregoneria**

dire, andate e predicate. Valore religioso ma anche economico. Al punto che lo stipendio si chiama ancora salario, perché una volta i padroni pagavano i lavoratori in sale. E per la stessa ragione al ristorante un conto troppo caro ci sembra salato. In più, trattandosi di un bene fondamentale, non potevano mancare le superstizioni, come quella secondo cui passare il salarino ad un commensale porterebbe male a chi lo riceve. Un tabù che gli Italiani, specialmente del Sud, condividono, guarda caso, proprio con gli Indiani. Oggi, però, il sale non gode di buona stampa. Medici e nutrizionisti hanno lanciato una fatwa contro la sapidità. E consigliano di consumarlo in nano dosi. Le ricerche più recenti concordano nel metterlo ai primi posti tra i fattori di rischio delle malattie cardio-cerebro-vascolare e dell'ipertensione. Per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non sforare la soglia dei 5 grammi al giorno per gli adulti. Per i bambini l'apporto deve essere inferiore. La campagna d'informazione è appena cominciata. L'obiettivo è arrivare a una riduzione generale del consumo di sale del 30 per cento entro cinque anni. Ovviamente, la moderazione è cosa buona e giusta. Ma come tutte le norme salutari, anche questa non va trasformata in una ossessione salutista. Insomma, non è necessario convertirsi alla dieta scipita delle streghe. Basta cucinare cum grano salis.

MAURO COLAGRECO

TRE COSE DA SAPERE

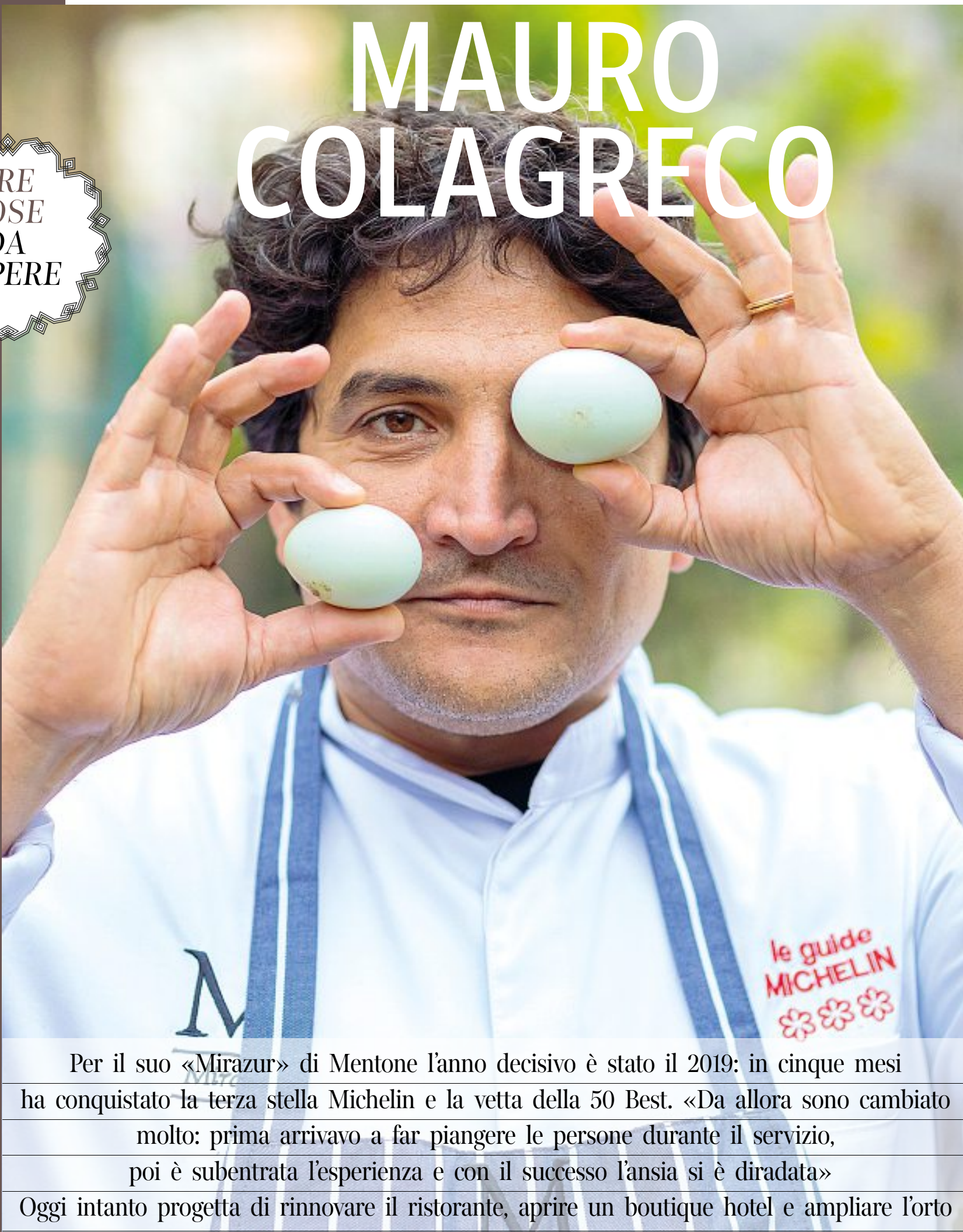
1

Classe 1976, nato a La Plata, in Argentina, da una famiglia di origine italiana, è lo chef del ristorante «Mirazur» di Mentone, tre stelle Michelin dallo scorso anno

2

Ha due figli, Lucca, 10 anni, avuto dalla prima compagna, e Valentin, 6, avuto dalla moglie Julia. Brasiliana, si era trasferita in Francia per studiare la lingua e intraprendere la carriera diplomatica

3

Mauro e Julia Colagreco oggi gestiscono, oltre al «Mirazur», anche la nuova pizzeria «Pecora Negra» al porto di Mentone, tre hamburgesas in Argentina e una brasserie a Parigi

Per il suo «Mirazur» di Mentone l'anno decisivo è stato il 2019: in cinque mesi ha conquistato la terza stella Michelin e la vetta della 50 Best. «Da allora sono cambiato molto: prima arrivavo a far piangere le persone durante il servizio, poi è subentrata l'esperienza e con il successo l'ansia si è diradata» Oggi intanto progetta di rinnovare il ristorante, aprire un boutique hotel e ampliare l'orto

di **Isabella Fantigrossi**
foto di Matteo Carassale, producer Tommaso Galli

Lo sguardo mite non deve ingannare. Mauro Colagreco è un uomo forte. Cosa che infatti, alla fine dell'intervista, ammetterà. «All'inizio sono stato uno chef terribile», confessa guardando l'azzurro del mare che ha dato il nome al suo ristorante. «In cucina sono severo. Ma in passato lo sono stato di più. Ho lanciato pentole, fatto piangere le persone durante il servizio. È successo per un piatto venuto male oppure quando spiegavo la stessa cosa per venti volte e nonostante ciò c'era chi la faceva sbagliata. Poi è subentrata l'esperienza. Ho capito che magari ero io a spiegare male le cose». Insomma, molto è cambiato. Perché per lo chef senza confini geografici, (argentino di famiglia italiana, residente in Francia, sposato con Julia, brasiliana), arrivato a Mentone per caso, esiste invece un confine temporale ben stampato nella sua testa. C'è un prima e c'è un dopo. Lo spartiacque? Il 2019. «Un numero che Mauro dovrebbe tatuarsi da qualche parte per quanto è stato importante» dice Julia, il braccio destro del marito nella gestione del ristorante. L'anno della conquista delle tre stelle Michelin e del primo posto nella 50 Best. I due più grandi riconoscimenti di settore arrivati assieme, per la prima volta nella storia. Il 21 gennaio la Rossa lo celebra come nuovo tristellato francese. Il 25 giugno a Singapore il «Mirazur» viene nominato miglior ristorante del mondo. Cinque mesi cruciali. Centocinquanta giorni che hanno stravolto il ristorante, lo chef, l'uomo. Il «Mirazur» entra nel cerchio magico. «Quarantotto ore dopo la premiazione abbiamo ricevuto 6.000 richieste di prenotazione di tavoli». E ancora oggi questo è il ritmo: per tutto il 2020 non c'è più un tavolo libero al «Mirazur», né a pranzo né a cena, mentre le prenotazioni per il 2021 apriranno solamente a settembre. Siamo lontani anni luce rispetto agli inizi. Figlio di un commercialista di origine abruzzese di La Plata,

Loiseau? Ero capopartita il giorno in cui si uccise Indossava la maschera dello chef perfetto

IL PERSONAGGIO

1

2

3

4

5

1 Uno scorcio della cucina del «Mirazur» che si affaccia sulla sala al piano d'ingresso del ristorante 2 Una parte del raccolto dell'orto della famiglia Colagreco a Mentone, a poche decine di metri dal ristorante 3 Colagreco con la pagnotta argentina che serve all'inizio del menu degustazione 4 Il confine con l'Italia è a pochi metri dal «Mirazur» 5 Uno scorcio di Mentone 6 La sala più grande del ristorante, al piano superiore, che si affaccia sul mare 7 La tartelletta nera con tartufo e topinambur

Colagreco prima studia letteratura, poi frequenta due anni di economia all'università. «Capii subito però che i numeri non facevano per me, solo che avevo il terrore di dirlo. In famiglia a tutti piace cucinare ma nessuno lo ha mai fatto di mestiere. Quando confessai a mio padre che volevo fare il cuoco divenni paonazzo, mi vergognavo». Dopo gli studi al Colegio de gastronomia Gato Dumas di Buenos Aires, comincia a lavorare in Argentina, poi nel 2001, a 25 anni, parte per la Francia, per imparare la cucina classica. Arriva a Chamalières, alla corte di Bernard Loiseau, lo chef morto suicida nel 2003. «Ero il suo capopartita quando si tolse la vita», ricorda Colagreco. «Era il mio maestro, a lui devo tutto, mi offrì di fare uno stage quando non ero nessuno. Morì a febbraio, ma già in ottobre era angosciatissimo. Rimase traumatizzato dal declassamento della Gault&Millau da 19 a 17 punti. Loiseau si era costruito un personaggio, il cuoco perfetto di successo, e viveva dentro quella maschera. Lavorava e basta, era sempre in cucina, non andava mai in vacanza. Quando poi si rese conto che era una costruzione debole, non riuscì a reggere. Io non capivo quella competizione, arrivavo dall'Argentina dove la Michelin nemmeno esiste. E quando Loiseau morì, mi imposi una cosa: non avrei mai lavorato per un premio o per la gara in sé. Oggi, per esempio, si può dire se sia meglio Pierre Gagnaire o Alain Passard? No, sono due mostri sacri che fanno due cucine diverse. Le classifiche e le guide sono un gioco. Io, certo, sto al gioco. Mi hanno accusato di andare sempre in giro, di coltivare troppe relazioni, di essere entrato nella 50 Best perché conoscevo questo o quello. Ne approfitto solo per far venire gente al ristorante, questo è l'obiettivo: riempire la sala. Non siamo in centro a Parigi. I clienti li devi attirare tutto l'anno a Mentone, non solo a luglio. Detto ciò, io non penso di essere lo chef migliore del mondo. E, soprattutto, sono

Quando confessai a mio padre che volevo fare il cuoco divenni paonazzo: mi vergognavo

6

7

TARTELLETTA NERA CON TARTUFO E TOPINAMBUR

INGREDIENTI

Per la tartelletta: **100 g** di farina 00, **100 g** di farina di riso nero, **30 g** di burro, **30 g** di olio di girasole, **100 g** di albume, **7 g** di sale, **q.b.** di cenere vegetale. Per la farcia: **40 g** di burro, **6 g** di scalogno tritato, **80 g** di cardoncelli neri, **20 g** di topinambur, **100 g** di purea di topinambur, **10 g** di tartufi. Per la salsa: **5** uova, **100 g** di parmigiano, **50 g** di burro, **q.b.** tartufo nero, **q.b.** olio evo

PREPARAZIONE

Per la tartelletta, mescolate tutti gli ingredienti. Coprite e lasciate riposare. Stendete la sfoglia, rivestite gli stampi e cuoceteli in bianco. Cuocete i funghi al vapore per 5 minuti a 85°C. Lasciate appassire lo scalogno nel burro. Poi unite i funghi tagliati. Aggiungete i topinambur tagliati, la purea e il tartufo. In un Thermomix, mescolate gli ingredienti della salsa per 5 minuti a 70°C alla velocità 6/7. Spalmate il composto su un foglio di silicone, formate delle rondelle e conservate in freezer. Farcite le tartellette e rifinite con rondelle di tartufo. (*t. gal.*)

convinto che di questo gioco non si possa, e non si debba, morire». Dopo il suicidio di Loiseau, se ne andò a Parigi, destinazione «Arpège», da Passard, dove impara a trattare i vegetali alla stregua di ingredienti nati nobili. Resta due anni e mezzo, poi decide di mettersi in proprio. Si guarda intorno a Parigi («ma la capitale è tosta, molto cara, con stipendi bassi e un clima sempre freddo e piovoso»), poi pensa alla provincia. Dopo sei mesi di ricerca, durante una cena da «Akelarre», a San Sebastiàn, una coppia di amici gli segnala l'esistenza di un ristorante chiuso da alcuni anni a Mentone, una piccolissima città al confine tra Italia e Francia. Il «Mirazur», si chiamava già così, era un locale nato in un edificio razionalista degli anni Trenta di proprietà di una famiglia locale che poi l'aveva venduto a un inglese. Mentone è la prima cittadina francese che si incontra dopo aver lasciato l'Italia. E il «Mirazur» è il primo edificio in cui ci si imbatte dopo aver passato la frontiera alta di Mentone, distante solo una decina di metri dal parcheggio del ristorante. «Decisi di andarlo a vedere. Parigi era grigia, faceva un freddo tremendo, pioveva. Io atterrai a Nizza, c'era il sole, si stava in maglietta, un'altra vita», racconta Colagreco (seduto a un tavolino del giardino del «Mirazur», a fine gennaio, in maglietta a maniche corte). «Quando vidi l'edificio, tutto bianco, a quattro piani, costruito su un terrazzamento affacciato sul mare, pensai: io cercavo un posto piccolo, questo costerà un sacco di soldi...». Il proprietario, l'inglese, si presenta all'appuntamento tutto vestito di lino, con un panama bianco in testa. «Sembrava uscito da un film, era il prototipo del britannico in Riviera. Mi chiese cosa ci facesse un argentino in Francia. Capii subito che i soldi per acquistare il ristorante non li avevo. Però avevo portato curriculum e lettere di referenze. E lui, dopo aver letto tutto, mi offrì l'opportunità della vita. Mi disse: secondo me puoi funzionare, ti affitto il posto per uno o due anni, vediamo come va e poi decidi se comprarlo. Accettai, ovviamente. Ma fui pazzo. Aprii con in tasca solo venticinquemila euro. Sono stato l'esempio di ciò che uno chef imprenditore non deve fare: cominciare con pochi soldi in tasca e zero certezze». I riconoscimenti arrivano fin da subito. «Ma i primi anni sono stati durissimi. Qui sembra tutto bellissimo ma il turismo è stagionale. A ottobre già non viene più nessuno. Io avevo l'angoscia di non riuscire a pagare i dipendenti. Il primo inverno saldammo i fornitori con molti mesi di ritardo». E pure dopo la prima stella, nel 2007, Colagreco ha la tentazione di mollare. «Mi contattò un grande albergo della Costa Azzurra per propormi di andare da loro. Stavo per accettare quando ricevetti la telefonata della direttrice della Gault&Millau che mi annunciava la notizia che mi avrebbero nominato chef dell'anno. Solo che le era arrivata la voce che stavo per lasciare, voleva capire. A quel punto ci pensai su, declinai l'offerta dell'hotel. Ma se quella telefonata me l'avesse fatta una settimana dopo, oggi non sarei qui». Nel 2012 la seconda stella, poi, finalmente, il 2019. «Il mio anno da guinness», dice con orgoglio Colagreco. Che comincia a macinare record: diventa il primo chef straniero tristellato di Francia. E il primo francese a raggiungere la vetta della 50 Best. Coincidenza fortunatissima? «Mio papà dice che è la buona sorte del campione», ride. «È come nel calcio, fare gol è questione di un attimo: si può essere ad altissimo livello senza riuscire mai a concludere, ci vuole fortuna. Io, però, ci ho sempre creduto. Anche quando all'inizio mi criticavano tutti. Adesso i colleghi francesi non mi possono dire nulla anche se mi mangerebbero il cuore — ride — ma all'inizio guardavano con grande sospetto questo cuoco argentino nel loro Paese, dicevano di non comprendere la mia cucina, le scelte della Michelin...». Sul palco della 50 Best le fotografie lo immortalano avvolto da quattro

IL PERSONAGGIO

8

ROMBO CON SALSA DI RISO, SAKÈ, E FOGLIE DI SHISO ROSSO

INGREDIENTI

Per il consommé: **1 l** di dashi (brodo di pesce), **200 g** di lische di pesce. Per la salsa di riso e sakè: **50 g** di riso giapponese da sushi, **500 g** di burro, **500 g** di consommé, **q.b.** sakè, **q.b.** succo di lime, **q.b.** sale, **q.b.** miscela di erbe fermentate. Per il rombo: **4** filetti di rombo con la pelle, **10** foglie fermentate di shiso rosso

PREPARAZIONE

Per il consommé, scaldate il forno a 175°C, sistemate le lische su una teglia da forno e fatele cuocere. Quando le lische saranno ben arrostite, versatele nel dashi bollente e lasciate riposare per 30 minuti. Da ultimo filtrate e conservate in frigorifero. Per la salsa, invece, portate a bollore il consommé e lasciatelo ridurre. In una padella, rosolate il riso lentamente. Aggiungete il burro un poco alla volta al consommé mentre mescolate energicamente. Aggiungete poi il riso, lasciate riposare per 15 minuti. Per ultimo, insaporite con il sakè, il succo di lime e il sale. Marinate i filetti di rombo sotto uno strato sottile di sale grigio di Guérande e lasciateli riposare per 12 ore: il sale chiuderà i pori della pelle e assorbirà l'eccesso di liquidi. Preriscaldate il forno a 75°C e cuocete i filetti per 10-12 minuti a seconda delle dimensioni. Tagliate i filetti in porzioni di 3 cm di spessore e coprite ciascun pezzo con una foglia di shiso. Tagliate le estremità delle foglie in modo tale che un terzo del filetto di rombo sia visibile. Impiattate tutti gli elementi. (*t. gal.*)

8 Il rombo con salsa di riso **9** Mauro Colagreco ritratto nel grande orto di casa

bandiere, Argentina, Italia, Francia e Brasile. «Ma avrebbero potuto essere venti. Quello che contava era il messaggio di condivisione, di apertura. Io mi sento completamente senza patria. In senso positivo, naturalmente. E soprattutto in cucina. Per me il cibo trasmette un'emozione che va oltre i confini. Parla di viaggi e fusioni, non di frontiere o divisioni». Quando ci si siede a tavola, si viene accolti da una piccola pagnotta argentina tagliata a spicchi, accompagnata da olio extravergine aromatizzato al limone di Mentone e una poesia di Pablo Neruda. Poi i protagonisti del menu sono soprattutto piatti vegetali con ingredienti dell'orto di casa Colagreco, sapori di mare e francesissime tecniche di cucina. Carpaccio di barbabietola con caviale, ostrica alle tre pere e fiori di borragine ma anche consommé di cinghiale, ravioli di cavolo rosso e foie gras. Un personalissimo mix di suggestioni che si fatica a identificare su un puntino di una mappa geografica.

«Definirla universale è forse pretenzioso, però la mia cucina è senz'altro molto libera. Quando arrivai a Mentone non conoscevo nulla della Costa Azzurra e questo mi diede grande possibilità di espressione. E alla fine è proprio qui, in questo posto unico dove fa caldo tutto l'anno e alle spalle ci sono le Alpi Marittime innevate, che ho scoperto la mia strada. Sto bene in Francia, credo nei valori della Repubblica francese, libertà, uguaglianza, fraternità. Però potrei vivere ovunque. Vivo su un confine ma la mia cucina non ne ha affatto». Nel 2019, dunque, la svolta. La clientela cambia. «Per la prima volta abbiamo cominciato a rifiutare prenotazioni». Partiti con tre persone in cucina e due in sala, oggi a gestire il «Mirazur» sono in 60. «E io stesso sono un altro uomo. La paura e la mancanza di tranquillità economica ti mettono in situazioni al limite della violenza fisica e psicologica. Il successo, invece, mi ha permesso di imparare a controllare l'adrenalina durante

IL PERSONAGGIO

10

11

12

CRUMBLE DI GRANCIPORRO CON SALSA ALL'ACETOSELLA

INGREDIENTI

500 g di rape bianche a dadini. Per la gelatina: **920 g** di chele e zampe di granchio, **1,4 l** d'acqua, **6 fogli** di colla di pesce, **4 g** di agar agar, **q.b.** acetosella verde, **q.b.** pepe di Timut. Per la crema: **350 g** di panna, **175 g** di acetosella, **5 g** di colla di pesce, **q.b.** succo di limone, **q.b.** sale grigio

PREPARAZIONE

Fate cuocere il granchio. Lasciate sobbollire finché la polpa sarà cotta. Con un colino, filtrate il consommé. Insaporite con il pepe, poi portate a ebollizione e aggiungete l'agar agar. Lasciate raffreddare lentamente e aggiungete i fogli di colla di pesce. Su una superficie fredda stendete uno strato sottile di brodo e raffreddate, ricavate delle rondelle. Sistemate ciascuna rondella tra due quadrati. Decorate le rondelle con foglioline di acetosella. In un frullatore, versate la panna calda, l'acetosella, la colla di pesce e frullate. Passate al colino. Fate subito raffreddare su ghiaccio. Montate poi la crema con uno sbattitore. Per l'impiattamento, versate 10 g di crema di acetosella nel mezzo del piatto. Aggiungete 30 g di polpa di granchio sbriciolata, guarnite con fior di sale e 6 dadini di rape. Coprire il tutto con la gelatina.
(*t. gal.*)

13

10 Il nipote di Colagreco, figlio della sorella Laura, che gestisce l'orto **11** Un tavolo della sala che guarda il mare **12** Alcuni ragazzi della brigata nel giardino del «Mirazur» **13** Il crumble di granciporro

il servizio», continua Colagreco, che tutte le mattine, quando può, si allena a boxe. «Adesso non mi piace essere temuto in cucina. Preferisco sentirmi amato». Alla televisione ha detto basta. «Ho fatto Top Chef nel 2016 ma il programma non ha funzionato come si pensava. In quegli anni i talent sono stati utili a far conoscere il mondo delle cucine, oggi non lo rifarei». E ora, per la prima volta dall'apertura, il «Mirazur» si rinnova. «Prima del 2019 rattoppavamo qua e là appena avevamo qualche soldo, oggi invece stiamo immaginando una vera e propria ristrutturazione. Resteremo chiusi a dicembre e a gennaio per poi riaprire con un atelier, una sorta di laboratorio gastronomico al piano inferiore, una cucina più grande, un nuovo spazio per cene private». Sarà ultimato il forno a legna in giardino mentre si sta già ampliando l'orto, gestito dal nipote di Mauro, figlio della sorella Laura, e dal fratello di Julia. A fine gennaio, per primo al mondo, il «Mirazur» ha ricevuto la certificazione di ristorante senza plastica monouso, rilasciata dalla start up italiana Plastic free Certification. Nel frattempo Colagreco si prepara per l'apertura del suo ristorante nell'hotel Capella di Bangkok, prevista per maggio, e si progetta un boutique hotel a Mentone, che potrebbe aprire nel 2022, pensato per i clienti del «Mirazur»: una decina di camere, nell'edificio che fu la residenza di Alberto I re del Belgio, sempre sopra il giardino. E sono previsti lavori anche in un altro terreno dei Colagreco, in val Roya, dove lo chef vuole trasferire parte dell'orto. «Stanno già per arrivare 50 piante di yuzu», dice soddisfatto. «Del resto, come dice Laura, io sono un contadino travestito da cuoco». Un cuoco nuovo. E il tatuaggio? «No, non me lo farò. Il 2019 è stato magico ma, alla fine, quello che conta è solo il piacere di cucinare».

C PER CELIACI F FACILE L LIGHT V VEGETARIANA T TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

CUCINO SANO PER ESSERE FEDELE A ME STESSO

BRUSCHETTE CON SALSA MEDITERRANEA

Un'adolescenza sovrappeso, le prese in giro dei compagni di classe, poi la voglia di voltare pagina: «Ho seguito l'esempio di mia sorella Barbara, grande sportiva, e di mio nonno Eurico». Oggi ha tolto la carne dalla sua dieta e da quella della figlia. E a tutti raccomanda: «Riducetene le quantità, sbizzarritevi con verdure, cereali e legumi, fatevi trascinare da sapori, colori e consistenze. Perché stare ai fornelli è un vero gesto d'amore»

INGREDIENTI

250 g di pomodori secchi sotto sale o sott'olio, **100 ml** di passata di pomodoro **15 g** di zucchero muscovado, **1 pizzico** di origano secco, **30 g** di cipolla rossa, **20 g** di capperi sottaceto, **25 ml** di olio evo delicato, **6 fette** di pane integrale

Per prima cosa occupatevi del pane. Tostate le fette in padella oppure nel forno, utilizzando la funzione ventilato per far in modo che siano dorate uniformemente e che non ci siano punti più bruciacchiati e altri meno colorati. Vi basteranno cinque minuti a 200°C. Nel frattempo, preparate i pomodori. Se avete quelli secchi sotto sale, lasciateli a bagno per una quindicina di minuti in acqua tiepida per reidratarli. Se, invece, avete scelto quelli sottolio, passateli velocemente sotto l'acqua corrente per togliere l'olio in eccesso. Mettete ora i pomodori (tenendone da parte uno o due per la guarnizione finale), la passata, lo zucchero muscovado, l'origano, la cipolla sminuzzata, i capperi e l'olio in un robot da cucina fino a ottenere una salsa vellutata e omogenea. Potete anche utilizzare un frullatore a immersione. Tagliate i pomodori tenuti da parte in striscioline. Servite spalmando la salsa sulle fette di pane e guarnite con una strisciolina di pomodoro secco. Se vi dovesse avanzare, potete usare questa salsa come condimento per un'insalata di orzo e farro: sarà un binomio molto gustoso! (*t. gal.*)

F L V

6 PERSONE

25 MINUTI

di **Marco Bianchi**
foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina, producer Tommaso Galli

L'AUTORE

Nato a Milano nel 1978, Marco Bianchi è diplomato all'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri (IRCCS) di Milano, dopo il quale ha iniziato a lavorare all'Istituto FIRC di Oncologia molecolare. Divulgatore scientifico per la Fondazione Veronesi, è autore di 14 libri, l'ultimo è *Il gusto della felicità in 50 ricette* (Harper Collins)

Sono stato un bambino in forte sovrappeso. Odiavo il pallone, ero bravissimo a scuola e facevo qualunque cosa rendesse felice i miei genitori. Anche mangiare. Più del necessario. Sono nato nel 1978 e a metà degli anni Ottanta c'è stato il boom delle merendine, degli snack confezionati. Mia mamma ne comprava tantissime. E io la facevo contenta mangiandone in quantità. Senza alcun orario, in modo spesso disordinato. Mentre mia sorella Barbara, nuotatrice, conduceva una vita da gran sportiva, io mangiavo a sproposito. Era un continuo ingurgitare calorie senza fare alcun tipo di movimento. Del resto praticare sport non mi piaceva. I miei genitori provarono con qualunque attività, io però mollavo tutto alla terza lezione. Ma ero bravo a scuola e questo bastava per rendere tutti felici in casa. In questo modo mi sono ritrovato a 12, 13 anni, con alcuni chili di troppo. Avevo la pancia molto grossa: quando ero in piedi, quasi non vedevo la punta dei piedi. A scuola cominciarono a prendermi in giro. In classe avevamo un compagno, Mario, che era obeso e veniva deriso molto. E io avevo il terrore di diventare come lui. In realtà, ero già il secondo ragazzino più preso in giro della classe. Mi dicevano che ero un ciccione. Mi

A metà degli anni Ottanta c'è stato il boom delle merendine e degli snack confezionati

IL MENU DI MARCO BIANCHI

LA GIORNATA

Crediti: ceramiche di Manuele Parati, laRinascente, Manuela Metra - Alice in Wonderland, Francesca Reitano, Manimono e Coincasa. Tessuti di: Society Limonta e Forme di Fārina

insultavano e io non capivo. Poi, preso dalla disperazione, a un certo punto dissi basta. Compresi che potevo fare qualcosa anche da solo, per me stesso. Presi ad esempio Barbara. Cominciai a mangiare la pasta solo con una spolverata di grana come faceva lei invece che con la solita fonduta di otto formaggi diversi. Ridussi le merendine, scoprii le verdure e la cucina più semplice di casa. Un altro modello in famiglia, del resto, ce l'avevo. Mio nonno Eurico (sì, proprio con la «u»). Lo andavo a trovare ogni domenica a casa sua a Milano, a pochi passi dalla nostra. Mentre mia nonna non aveva mai preso in mano una padella in vita sua, Eurico sapeva cucinare. Faceva tutto, salsa di pomodoro, arrosto, zuppa inglese. Girava per mercati, aveva un fornitore per ogni ingrediente. E usava già le pinze da chef per girare le patate. Eurico fu la prima persona che incontrai a provare amore vero per la materia prima. Metteva tanta cura nella preparazione dei suoi piatti. Io lo osservavo. E provavo a imitarlo. Ancora non pensavo alla cucina, in realtà. Da bambino pensavo di fare il medico. Mi immaginavo pediatra. Poi la vita mi ha portato da altre parti (ho studiato da perito chimico-biologico: mi ero appassionato di microscopi, fossili, minerali...). Però quella passione sincera per il cibo buono mi si è

SPAGHETTI CON CREMA DI PISELLI E MENTA

Pulite la menta e asciugatela accuratamente. Togliete i gambi e tritate le foglie con un coltello, meglio se di ceramica per non ossidarle, o con una mezzaluna. In una ciotola capiente amalgamate la ricotta con la menta. Assaggiate e, nel caso, aggiungete qualche altra fogliolina di menta a piacere. Occupatevi ora dei piselli. Se surgelati, sbollentateli velocemente, se invece freschi (la stagione sta iniziando) puliteli e passateli qualche minuto in abbondante acqua calda salata. A questo punto, in una padella dai bordi alti e dal fondo spesso, sciogliete la ricotta con il pecorino, un cucchiaio di acqua e tre di olio extravergine d'oliva. Quando tutti gli elementi si saranno amalgamati, ci vorranno pochi minuti, aggiungete alla crema di formaggio metà dei piselli sbollentati. Con l'aiuto di un frullatore a immersione o con un robot da cucina, frullate il tutto fino a ottenere una crema omogenea, se troppo densa aggiungete un cucchiaio d'acqua. Aggiustate di pepe e aggiungete i restanti piselli. Con la salsa ottenuta condite la pasta scolata al dente. Servita con una spolverata di pecorino a piacere e del pepe macinato fresco. (*t. gal.*)

F L V

4 PERSONE

20 MINUTI

INGREDIENTI

320 g di spaghetti, **200 g** di piselli, **200 g** di ricotta, **1 cucchiaio** di pecorino grattugiato, **q.b.** di menta fresca, **q.b.** di olio extravergine d'oliva, **q.b.** di pepe

CASERECCE ALLE SARDE E POMODORINI GIALLI

Si tratta di una pasta semplicissima, ma dai sapori che sapranno conquistarvi. Basterà mettere a bollire la pasta e in qualche minuto potrete portare in tavola un piatto buono e salutare. Occupatevi quindi per prima cosa del sugo. Scaldate in una padella dal fondo spesso qualche cucchiaio di acqua. Aggiungete i pomodorini gialli (potete scegliere, in base alla stagione e a quello che trovate, se utilizzare i pomodorini freschi oppure quelli conservati in barattolo), lo spicchio d'aglio e le olive taggiasche denocciolate. Lasciate insaporire il tutto per qualche minuto e quando i pomodorini si saranno leggermente ammorbiditi, aggiungete le sarde lasciate sgocciolare dall'olio di conserva in eccesso. Fate saltare ancora qualche minuto in padella. Assaggiate e nel caso aggiustate di sale. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata seguendo le indicazioni di cottura del pacchetto. Scolatela leggermente al dente e versatela nella padella del sugo. Saltatela velocemente per far amalgamare bene il sugo con la pasta. Impiattate e guarnite con le mandorle a scaglie leggermente tostate e un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo. (*t. gal.*)

F L

4 PERSONE

15 MINUTI

INGREDIENTI

320 g caserecce, **200 g** di sarde sott'olio, **80 g** olive taggiasche denocciolate, **40 g** di petali di mandorle, **150 g** di datterini gialli, **1 spicchio** d'aglio, **q.b.** olio extravergine d'oliva

Mio nonno usava già le pinze da chef lo lo osservavo e provavo a imitarlo

come formata dentro. Ed è poi saltata fuori intorno ai 16 anni quando decisi che dovevo dimagrire. Cominciai così a cucinare. Con tantissime verdure. In casa avevo la libertà di usare pentole e padelle. Tolte tutte le schifezze di cui mi nutrivo prima, cominciai a perdere peso. Questo mi diede la forza di andare avanti. Perché ero gratificato. I compagni smisero di prendermi in giro. E io mi sentivo meglio. Poi, quando divenni più grande, cominciai a frequentare ristoranti vegetariani. Nel frattempo, dopo il diploma come tecnico di ricerca biochimica all'Istituto Mario Negri di Milano, cominciai a lavorare presso l'Istituto Firc di oncologia molecolare. E nel 2008 incontrai la persona che più ha fatto per la mia vita professionale, Umberto Veronesi. Lui fu il primo a parlare di alimentazione come mezzo di prevenzione contro i tumori. In quel momento, si chiuse il cerchio. Con lui capii quanto davvero è importante mangiare bene. Per la salute di ciascuno. Ecco perché cucinare è un gesto d'amore. Lo è stato prima di tutto per me stesso. Ma anche nei confronti degli altri. Delle persone a cui vogliamo bene. Quando ero ragazzo, i pediatri non davano troppe linee guida. L'importante era che si mangiasse. Oggi, invece, le indicazioni che arrivano dalla scienza ci sono. Sono ormai

Ancora, però, non pensavo alla cucina come possibile mestiere Volevo fare il pediatra

IL MENU DI MARCO BIANCHI

CROCCHETTE DI BROCCOLI E RICOTTA

INGREDIENTI

300 g di ricotta magra,
300 g di broccoli,
q.b. di pangrattato,
q.b. olio extravergine di oliva,
q.b. di erbe aromatiche a piacere,
q.b. di sale e pepe

Lavate e mondate con cura i broccoli. Divideteli in cimette e cuocetele, lessandole in abbondante acqua salata o, ancora meglio, al vapore. Una volta che i broccoli si saranno completamente inteneriti, schiacciateli con una forchetta o, eventualmente, con un frullatore o un robot da cucina. Unite a questo punto la ricotta e qualche cucchiaio di pangrattato, facendo attenzione a non aggiungerne troppo per non correre il rischio che le crocchette diventino troppo dure e secche. Amalgamate bene i due elementi e aggiungete un pizzico di sale e, a piacere, una spolverata di pepe macinato al momento. Lasciatele raffreddare completamente e procedete nel formare le vostre polpette. Potete farlo a mano, con l'aiuto di due cucchiai oppure, ed è il metodo che preferisco, con il porzionatore del gelato: in questo modo otterrete delle crocchette tutte grandi uguali e non avrete problemi durante la cottura. Passatele quindi nel pangrattato. Mettetele poi su una teglia ricoperta di carta da forno, cospargete la superficie con un filo d'olio d'oliva e infornate a 200°C fino a doratura, ci vorranno 15-20 minuti. (*t. gal.*)

F L V

4 PERSONE

40 MINUTI

PLUMCAKE AL CAFFÈ

INGREDIENTI

180 g di farina di tipo 2, **100 g** di zucchero integrale muscovado, **100 ml** di latte, **40 g** di amido di frumento, **80 - 100 ml** di caffè amaro, **2 cucchiaini** di polvere di caffè, **110 g** di olio di mais, **1** arancia, **½ bustina** di lievito per dolci, **200 g** di cioccolato fondente, **q.b.** di lamponi

Il mio amore per il caffè è noto. È per questo che cerco d'inventare delle ricette in cui possa essere il vero protagonista, proprio come in questo plumcake. Miscelate per prima cosa gli ingredienti secchi. Mescolate quindi in una ciotola capiente la farina (essendo una semintegrale non va setacciata, altrimenti andrebbero persi elementi importanti e nutrienti) con lo zucchero muscovado, l'amido di frumento, il lievito per dolci e il caffè in polvere. Aggiungete poi la scorza grattugiata dell'arancia, il mio consiglio è di utilizzarne una biologica, il latte, il caffè completamente freddo e l'olio. Con l'aiuto di una frusta, meglio se elettrica, sbattete il tutto fino ad ottenere un impasto liscio e, soprattutto, senza grumi. Non abbiate fretta: il risultato finale dipenderà molto anche da quanto tempo dedicherete in questa fase. Foderate uno stampo da plumcake con la carta da forno e versateci dentro l'impasto. Con il dorso di un cucchiaio livellate la superficie e infornate per circa cinquanta minuti a 180°C. Sarà pronto quando supererà la prova dello stuzzicadenti. Servite con del cioccolato fuso e dei lamponi. (*t. gal.*)

F

8 PERSONE

60 MINUTI

Quando ero ragazzo i medici non davano troppe linee guida: l'importante era mangiare

diversi e riconosciuti gli effetti positivi sulla salute della dieta mediterranea. Che si basa su un alto consumo di vegetali (verdura, frutta fresca e secca, legumi e cereali), grassi monoinsaturi, olio extravergine d'oliva, pesce, consumo moderato di carne, formaggi e alcol. All'inizio io stesso pensavo, un po' da ignorante, che un'alimentazione di questo tipo fosse un po' monotona. E complicata. Spesso del resto, si preferisce cuocere due bistecche per praticità: in cinque minuti il piatto è pronto. Ma se si impara a conoscere la varietà degli ingredienti che abbiamo a disposizione scopriamo infinite combinazioni di gusto, colori, consistenze. Ormai ovunque, per esempio, si trovano riso rosso, nero, basmati, avena, farro, sorgo. A me, per esempio, piace particolarmente la quinoa. Frullata assieme alle lenticchie lessate, è perfetta per preparare un ottimo polpettone. La pasta con le sarde può essere, invece, un piatto unico da cucinare molto velocemente: basta usare le sarde in scatola al naturale, frutta secca a piacere, olio extravergine, due pomodorini e magari un po' di stracciatella o una spolverata di pecorino per completare il piatto. L'hummus di ceci? Lo preparo tutti i giorni, basta acquistarli senza sale già lessati, aggiungere olio, limone, tahina e frullare. Io lo mangio con del pane integrale buono e

All'inizio io stesso credevo che una dieta vegetale fosse povera e monotona

BACI DI DAMA

Frullate, a più riprese per evitare che si forni una pasta oleosa e disomogenea, le nocciole finemente in un robot da cucina. In una ciotola capiente, unite la polvere di nocciole alla farina, allo zucchero a velo integrale, all'olio di semi di mais e all'acqua. Lavorate l'impasto prima con un cucchiaio di legno e poi direttamente con le mani. Se troppo secco aggiungete un altro po' d'acqua, ma in ogni caso si tratta di una pasta che dev'essere abbastanza compatta per tenere la forma in cottura. Sempre con le mani, formate delle palline e posizionatele, distanziandole una dall'altra, su una teglia rivestita con carta forno. Schiacciate leggermente le palline con la punta di un dito e cuocetele in forno per circa 20 minuti a 180°C fino a che non saranno dorate. Nel frattempo, fate sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria. Togliete i biscotti dal forno e fatele raffreddare completamente. Per formare i baci di dama, unite due mezze sfere con il cioccolato fuso. Di questa ricetta esiste anche una versione perfetta per i celiaci. Basta sostituire la farina di tipo 2 con la farina di riso: i vostri baci saranno buonissimi! (*t. gal.*)

T

15 BISCOTTI

50 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di farina di tipo 2, **100 g** di nocciole, **80 g** di zucchero a velo integrale, **60 ml** di olio di semi di mais, **70 ml** circa di acqua, **q.b.** di cioccolato fondente al 72%

CUORE MORBIDO AL CIOCCOLATO

Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria, avendo cura che l'acqua bollente non tocchi mai il fondo della pentola, per evitare che si surriscaldi troppo. Una volta sciolto, incorporatevi la bevanda vegetale che avete scelto, il caffè, il lievito per dolci, la farina di riso, il cacao in polvere, l'olio di semi di mais e un pizzico di sale. Sbattete tutti gli ingredienti in modo energico con una frusta, meglio se elettrica in modo da montare bene il composto. Versatelo poi in stampini monouso di alluminio o in pirottini di ceramiche debitamente oliati. Cuocete i vostri tortini in forno preriscaldato per 12-13 minuti a 180°C. Se avete l'opzione dell'aggiunta di vapore nel vostro forno, utilizzatela all'inizio della cottura: in questo modo i tortini resteranno ancora più morbidi. Altrimenti potete inserire un pentolino di alluminio (manico compreso) pieno d'acqua durante la cottura. Estraete i tortini quando sulla superficie non si saranno formate delle crepe. Se volete, potete guarnire con qualche fogliolina di menta, delle scaglie di cioccolato fondente oppure dello zucchero a velo. L'importante è di mangiare i tortini subito. (*t. gal.*)

C

F

4 PERSONE

25 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di cioccolato fondente al 70%, **30 g** di cacao amaro in polvere, **30 g** di olio di semi di mais, **80 g** di farina di riso, **1 pizzico** di sale, **2 cucchiaini** di lievito per dolci, **1 tazzina** di caffè amaro, **1 cucchiaino** di polvere di caffè, **200 ml** di bevanda vegetale di mandorla (o di soia)

> Ormai ovunque si trovano riso rosso, nero, avena, farro, sorgo. A me piace molto la quinoa

delle verdure in accompagnamento. Anche questo è un piatto unico completo. Oggi io non mangio carne. L'ho tolta una prima volta intorno ai 25 anni. L'ho poi reintrodotta (vivevo ancora con i miei genitori, facevo fatica a seguire l'alimentazione che volevo) e quindi eliminata completamente dalla dieta attorno ai 28 anni. Mangio, invece, pesce e uova. E anche mia figlia segue questo tipo di alimentazione. In casa l'abbiamo svezzata senza carne. E oggi, alla scuola dell'infanzia pubblica che frequenta, ha la possibilità di seguire un menu senza carne e derivati. Lei è una bambina molto sveglia e curiosa, perciò chiede perché non la cuciniamo. Le abbiamo spiegato — ovviamente con parole adatte a una bambina di quattro anni — che è stata una scelta dettata dal gusto, da una questione etica e di salute. Spetta, in ogni caso, a ciascuno la decisione di essere onnivori o meno. L'Oms, però, consiglia di non superare per un adulto una quantità di 500 grammi alla settimana di carne, privilegiando quella bianca e le cotture al forno e a bassa temperatura. Questi, insomma, sono gli insegnamenti che voglio trasmettere a mia figlia. Anche pensando a quel Marco Bianchi bambino che non voglio più essere.

> Cerco di insegnare questo a mia figlia, anche pensando al bambino che non voglio più essere

PINZIMONIO ARRICCHITO

Salsa al peperoncino peruviano, kimchi dressing e vinaigrette al caffè
Tre emulsioni colorate e dal gusto fusion, perfette per accompagnare le verdure crude invernali e trasformarle in un piatto principale veloce

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

INGREDIENTI

Salsa 1: **5** cucchiai di pasta di Aji amarillo, **5** di aceto di riso, **2** di salsa di soia, **1** di succo di limone, **1** di succo di pompelmo, **3** di olio extravergine delicato e **1** cucchiaino di succo di lime. *Salsa 2*: **mezzo dl** di succo di kimchi, **1** presa di sale, **2** cucchiaini di sciroppo d'acero, pepe, qb olio evo. *Salsa 3*: **3** cucchiai di aceto di sherry, **1** cucchiaino di caffè istantaneo in polvere, **2** di acqua calda, **1** di miele o di sciroppo di agave e **0,7** dl di olio extravergine di oliva, sale e pepe

Prima che il cambio di stagione si porti via le verdure croccanti dell'inverno, possiamo godercele in tutte le salse, letteralmente, trasformando il pinzimonio in un antipasto (o piatto principale veloce) che sorprende grazie all'abbinamento con dei condimenti inconsueti e molto colorati: giallo, rosso, color caffè. L'ispirazione arriva dal libro *Nobu now* (del 2004), che non rileggevo da anni. Sembra il passato, ma non lo è. Ho ritrovato nel guardarlo l'emozione che si coglie quando si scopre un mondo sconosciuto e inaspettato, pieno di possibilità. I suoi piatti, formalmente perfetti, erano inarrivabili nella cucina di casa, ma i suoi abbinamenti, le sue incredibili salse no, quelle si potevano fare. E consentivano, con poca difficoltà, di viaggiare in un mondo di sapori nuovi. Sapori fusion, forti ed eleganti, che spaziano dall'Oriente al Sud America. Semplici da realizzare (con qualche adattamento), si integrano bene anche nella cucina quotidiana, che per noi è ricca di verdure in tutte le stagioni. Ecco allora qualche spunto per un pinzimonio diverso. Che può comprendere ogni verdura invernale e ogni colore, a vostro piacere.

PREPARAZIONE

Per la salsa al peperoncino peruviano, procedete così. Mettete in una ciotola 5 cucchiai di pasta di Aji Amarillo, un peperoncino peruviano di media piccantezza (si trova già pronta in barattolo in tutti gli alimentari latino americani). Aggiungete 5 cucchiai di aceto di riso, 2 cucchiai di salsa di soia, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaio di succo di pompelmo e 1 cucchiaino di succo di lime. Emulsionate con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva delicato oppure un olio di semi dal sapore neutro (spremuto a freddo). Perfetta per accompagnare cavolfiori crudi, sedano, finocchi, rape, rapanelli. Per il kimchi dressing: versate mezzo dl di succo di kimchi (lo trovate nelle buste di kimchi come liquido di conservazione, ma potete trovarlo anche imbottigliato, nei negozi di alimentazione orientale e coreana) in una ciotola, aggiungete una presa di sale, 2 cucchiaini di sciroppo d'acero e mezzo di olio extravergine di oliva delicato. Mescolate con una piccola frusta per creare un'emulsione. Aggiungete del pepe nero macinato al momento a piacere. In particolare per un pinzimonio di insalate invernali come radicchio, belga, scarola, ma anche radici, finocchi e carciofi. Per la vinaigrette al caffè, invece, lavorate così: versate in una ciotola 3 cucchiai di aceto di sherry, aggiungete un cucchiaino di caffè istantaneo in polvere, 2 cucchiaini di acqua calda, un cucchiaino di miele o di sciroppo di agave e 0,7 dl di olio extravergine di oliva. Emulsionate a mano con una piccola frusta, poi regolate di sale e di pepe. Utilizzate questa terza salsa soprattutto per sedano, scarola, insalata riccia, carote, topinambour e cipollotti.

C
L

4 PERSONE

30 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

AGNELLO

Tenera e dal sapore delicato, il segreto della carne d'Agnello Gallese Igp è l'allevamento estensivo che permette agli animali di pascolare nei prati rigogliosi del Regno Unito

PER I DOLCI

Perfetto per le preparazioni dolci più soffici e morbide, come i lievitati o la torta margherita. È Naturalmente di Vallé, che amalgama senza coprire il gusto anche dei piatti salati

PICCANTE

Con latte vaccino intero, il Provolone Valpadana Dop Piccante è un formaggio a pasta filata. Il sapore intenso è merito della stagionatura (da un minimo di 3 mesi a oltre un anno)

POMELO

Nato in Asia, è uno dei pochi «agrumi originari», cioè spontaneamente presenti in natura. La polpa, diversamente da arance e pompelmi, è croccante e il sapore acidulo

DOLCE ALLO SPECCHIO

Inventata a fine Ottocento negli Stati Uniti per sfruttare il formaggio spalmabile nato come imitazione del Neufchâtel francese, si serve a fette quadrate accompagnate da mousse soffice e composta di albicocche
I trucchi e i suggerimenti di Ghaya Oliveira, pastry chef tunisina del ristorante «Daniel»

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCIERI

NEW YORK CHEESECAKE

di **Lydia Capasso**
foto di Mark Weinberg, food styling di Erin McDowell, producer Martina Barbero

Pare che già gli atleti dell'Antica Grecia la amassero, si racconta che prima di ogni gara olimpica mangiassero torta al formaggio di pecora e miele per trarre energie. La cheesecake nella versione che conosciamo oggi, in stile newyorchese, ha, però, una storia ben più recente. William Lawrence era un produttore di formaggi che a fine '800, nel tentativo di creare qualcosa di simile al Neufchâtel francese, si ritrovò un formaggio pastorizzato spalmabile che gli Americani ritennero perfetto per la loro cheesecake. La versione che vi proponiamo arriva direttamente da New York, da Ghaya Oliveira, la pasticciera di origini tunisine che si occupa dei dessert del celebre ristorante «Daniel».

INGREDIENTI

Per la base di biscotto: 190 g di farina, 90 g di zucchero di canna scuro, 3 g di bicarbonato di sodio, 2 g di sale, 50 g di burro freddo a cubetti, 60 g di miele, 40 g di latte, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, 225 grammi di burro fuso. Per la crema: 550 g di formaggio cremoso, 165 g di zucchero semolato, 5 g di farina, 40 g di panna, 125 g di uova, 20 g di tuorli, 6 g di fogli di gelatina ammorbiditi in acqua fredda. Per la mousse: 400 g di formaggio cremoso, 300 g di yogurt, 170 g di albumi d'uovo, 100 g di zucchero semolato, 150 g di glucosio, 50 g di acqua, 170 g di panna montata. Per la composta: 380 g di albicocche, 20 g di zucchero semolato, 40 g di marmellata di albicocche, 3 g di acqua di fiori d'arancio.

LA MAESTRA

Ghaya Oliveira è dal 2013 l'executive pastry chef del ristorante «Daniel» di New York, due stelle Michelin. Nata in Tunisia, dove ha cominciato a lavorare in borsa, nel 1998 si è trasferita negli Stati Uniti dove si è dedicata alla cucina. Nel 2017 ha vinto il James Beard Award come «oustanding pastry chef»

PREPARAZIONE

Cominciate dalla base: in un robot da cucina impastate farina, zucchero di canna, bicarbonato, sale e burro fino a ottenere delle grosse briciole. Aggiungete il miele, il latte e la vaniglia e mescolate fino a che l'impasto sarà omogeneo. Stendetelo a uno spessore di 3 mm e trasferitelo su una teglia foderata di carta forno. Cuocete in forno a 165°C per circa dieci minuti, o fino a che non sarà ben cotto, e lasciatelo raffreddare. Sbriciolate il biscotto ottenuto nel robot da cucina, dovrete ottenere una polvere sottile, e mescolatelo con il burro fuso. Trasferite il composto in uno stampo foderato di carta forno (dimensione: 23 x 33) e pressatelo con la punta delle dita. Infornate ancora per cinque minuti e tenete da parte. Preparate ora la crema: nella ciotola di una impastatrice con la spatola mescolate il formaggio cremoso con lo zucchero per circa 3-4 minuti. Aggiungete la farina e la panna, quindi le uova e i tuorli in più volte, infine la gelatina dopo averla fatta sciogliere a fuoco lento. Mescolate delicatamente. Versate il composto nello stampo e infornate a 85°C per 45 minuti, fino a quando la crema sarà soda. Fate raffreddare e poi riposare in frigo per una notte. Dedicatevi alla mousse: in un contenitore capiente mescolate la crema di formaggio e lo yogurt fino a quando non saranno ben amalgamati. Mettete ora gli albumi nella ciotola di un'impastatrice con la frusta. Nel frattempo unite zucchero, glucosio e acqua in un tegame sul fuoco e fate sobbollire fino a 115°C. Quando il termometro segnerà 105°C, azionate l'impastatrice e iniziate a montare gli albumi a velocità media. Aggiungete lo sciroppo di zucchero caldo sugli albumi e fate andare la macchina fino al completo raffreddamento. Unite delicatamente alla crema di formaggio prima la meringa e poi la panna montata. Foderate ora uno scolapasta con una garza e appoggiatelo su un grosso contenitore. Versate la mousse nello scolapasta e lasciatela riposare tutta la notte per eliminare i liquidi in eccesso. Preparate la composta: in una pentola unite albicocche, zucchero, marmellata e acqua di fiori di arancio e cuocete a fuoco lento fino a quando la frutta comincia a disfarsi. Fate raffreddare. Tagliate la cheesecake in 10 quadrati, completate con qualche cucchiaio di mousse e con la composta.

LE ALTERNATIVE

Potete sostituire il glucosio della mousse con sciroppo di mais, golden syrup o miele.
Con la composta non avete che da sbizzarrirvi: ottima alternativa sono i mirtilli freschi insaporiti con buccia grattugiata di lime e qualche goccia di fiori d'arancio e addensati con un po' di gelatina

Ci sono ricette che hanno bisogno di tempo. Come questa, ispirata a suggestioni che arrivano dal Medio Oriente, dove aromi e lentezza sono fondamentali. Un tocco in più? L'aglio nero o l'uso del Baharat

BRASATO D'AGNELLO ALLE SPEZIE

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, foodstyling di Alessandra Avallone, styling di Sara Farina, producer Tommaso Galli

L'agnello è un cibo che mi ha spesso posto interrogativi. A casa mia se ne è sempre mangiato pochissimo. Mio papà non l'ha mai amato, e sin da piccolo lo ha bandito dalla sua alimentazione. Di conseguenza, anche io l'ho relegato a cibo secondario. Poi, crescendo, ho imparato ad apprezzarlo. Soprattutto nel corso di viaggi nei Paesi del Medio Oriente: la cottura lenta alla quale spesso sottopongono questo tipo di carne la rende speciale e particolarmente delicata. Prendete, ad esempio, alcune ricette proposte da Sabrina Ghayour in *Persiana*, il suo libro best seller, che fa dello stufato d'agnello uno dei suoi piatti signature, aggiungendo qualche spicchio di aglio nero fermentato. Altri autori di cucina persiana fanno proprio della speziatura uno dei punti fermi della realizzazione di questa pietanza. Certo, un grande aiuto in questo senso potrebbe venirvi dalla miscela di spezie mediorientali Baharat, molto diffusa nella cucina libanese, siriana, giordana e israeliana. Cosa contiene? Pepe nero, cannella, chiodi di garofano, cardamomo, coriandolo, noce moscata, carvi e paprica. La prima volta me l'ha regalata la mia amica Ruthie Rousso, food writer israeliana, che mi ha viziato spesso regalandomi questi magici ingredienti. Per molte ricette, comunque, il Baharat è assolutamente insostituibile. Per questa, in realtà, io qui vi propongo anche una versione leggermente diversa, che prevede l'uso di un mix di aromi e spezie messo insieme seguendo molto i miei gusti. Il cardamomo, per esempio, è un grande must quando cucino etnico. Ma l'altra cosa che ho imparato rispetto a questo tipo di carne è che più di tante altre apprezza la cottura lenta. Non a caso spesso le ricette tradizionali prevedono l'uso di una tajine o, per le versioni più contemporanee, l'inserimento della slow cooker. D'altronde, la tradizione dello stufato è antica ed è simbolo di ricchezza e sontuosità. Rappresenta, da sempre, uno di quei classici piatti della domenica (assieme al ragù) ai quali dedicare tempo, passione ed anima. Alla base di questa ricetta c'è anche una buona tecnica di brasatura e di rosolatura. In più, forse anche per rendere il tutto più familiare, apprezzerete di questa versione anche l'utilizzo del pomodoro: l'acidità bilancerà

In alcune versioni si utilizza la slow cooker o anche, secondo tradizione, la tajine

TRE COSE DA SAPERE

LA TECNICA

Brasare è una tecnica di cottura antica che risale al medioevo: significa cuocere un pezzo intero di carne, lentamente e a lungo, al forno a calore medio (160/180°C) o in casseruola a fuoco moderato. In entrambi in casi la pentola va coperta per tutta la durata della cottura

LA CARNE

Per un ottimo brasato, va scelta con cura la carne. I tagli più idonei sono i muscoli duri che, grazie alla lunga cottura, si ammorbidiscono. Se magri, andranno lardellati, cioè avvolti nel lardo. Una delle parti migliori da utilizzare (e anche la più economica) è la spalla

PROFUMI

Il classico brasato all'italiana è fatto con vino e aromi mediterranei. Ma questa è una tecnica universale. Con curry, cumino e coriandolo si può dare al piatto un twist orientale. Ma anche scegliere di marinare la carne con bacche di ginepro può essere una soluzione interessante (*t.gal.*)

Crediti: piatto fondo in porcellana di Limoges (designed by Beatrice Rossetti) di Society Limonta, piano cottura a induzione FullSurface Generazione 7000. Location: Boffi Solferino e Miele Experience Center di Milano

sicuramente gli aromi più dolciastri delle spezie. Per il resto, affidatevi come sempre alla vostra fantasia e cercate di farvi guidare da un punto fermo: la carne, come molti altri ingredienti, ha bisogno di tempo per insaporirsi. Concedetevelo.

Il pomodoro grazie alla sua acidità contribuisce a bilanciare i sapori dolciastri

INGREDIENTI

3 cipolle, 4 spicchi d'aglio, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 50 g di burro, 1 grosso peperoncino verde, 1 mazzetto di coriandolo fresco, 1 cm di zenzero fresco, 2 cucchiaini di curcuma, 2 cucchiaini di cumino, 2 cucchiaini di coriandolo secco, ½ cucchiaino di pepe nero, 1 kg di spalla d'agnello disossata, 2 cucchiai di concentrato di pomodoro, 400 g di pelati, 2 patate medie, 300 g di riso basmati, 6/7 baccelli di cardamomo, 2 stecche di cannella

PREPARAZIONE

Sminuzzate finemente l'aglio con 2 cipolle. Riscaldate una pentola dal fondo spesso e unite un filo d'olio extravergine d'oliva e metà del burro. Versate quindi il trito di aglio e cipolla, una presa di sale fino e lasciate soffriggere a potenza 7, fino a che le cipolle non saranno diventate dorate. Nel frattempo, sminuzzate, dopo averle lavate accuratamente, le foglie e i gambi del coriandolo. Grattugiate finemente anche lo zenzero privato della buccia. Unite quindi alla pentola con il soffritto lo zenzero, il coriandolo fresco e anche la curcuma, il coriandolo secco, il cumino e il pepe nero. Fate insaporire bene il tutto, continuando a mescolare per fare in modo che le spezie non si brucino. Aggiungete ora anche l'agnello tagliato a bocconcini, il consiglio è di comprarlo già disossato. Rosolatelo bene e versate il concentrato di pomodoro, i pelati leggermente schiacciati insieme al loro succo e 150 ml di acqua calda. Chiudete la pentola con il coperchio e lasciate sobbollire a potenza 4 per circa 1 ora. Se si dovesse asciugare troppo aggiungete dell'acqua, sempre ben calda per non interrompere la cottura. Trascorsa la prima ora unite anche le patate e continuate la cottura lenta per un'altra oretta. Quando mancheranno 45 minuti al termine, preparate il riso. Soffriggete a potenza 7 la cipolla rimasta tagliata a fette con la restante parte di burro in una pentola dai bordi alti fino a completa doratura. Unite quindi il cardamomo schiacciato, le stecche di cannella e il riso e amalgamate bene il tutto. Versate infine 700 ml di acqua fredda e mezzo cucchiaino di sale, aumentando la potenza a 8. Quando si sarà raggiunto il bollore, cuocete per 10 minuti e trascorso il tempo necessario togliete la pentola dal fuoco e lasciate riposare per 15 minuti. Servite il curry d'agnello ben caldo con un cucchiaio abbondante di riso aromatizzato.

COME FUNZIONA

IL PIANO COTTURA A INDUZIONE

A volte il piano cottura può diventare un vero tetris. Un gioco d'incastri per posizionare tutte le pentole necessarie a finire una ricetta. È il caso del curry, vegetariano o con carne. Va preparato il soffritto in una pentola, mentre in un'altra si sbollentano le verdure. E quando questo brasato speziato sta per giungere a cottura va subito messa su un'altra casseruola per il riso d'accompagnamento, o una griglia per abbrustolire il pane. Insomma, spostare la pentola grande sul fornello piccolo per inserire il pentolino che deve arrivare a bollore in fretta non è affatto semplice. E fa perdere minuti preziosi di cottura alla giusta temperatura. Miele, azienda leader nel settore degli elettrodomestici di alta gamma, ha progettato i piani cottura della nuova Generazione 7000 per facilitare il più possibile questi incastri. I modelli a induzione FullSurface, in vetroceramica, sono estremamente flessibili grazie alla superficie unica. Sui piani, che possono arrivare fino a 90 centimetri di lunghezza, i tegami si possono spostare da un punto a un altro perché non esistono zone cottura. Una volta messa la pentola, in un punto qualsiasi, comparirà automaticamente la scala numerica per l'impostazione della potenza che seguirà il pentolino in ogni suo spostamento. Per non far perdere neanche un secondo di cottura. (*t. gal.*)

C PER CELIACI F FACILE L LIGHT V VEGETARIANA T TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

Mangiare sano non significa per forza nutrirsi in modo strano. Talvolta è sufficiente rispolverare alcune antiche ricette mediterranee: pasta senza esagerare (va bene anche la sera, concilia il sonno), legumi, pochissima carne. Sdoganati i dolci, ma con olio e frutta al posto di burro e zucchero

LA DIETA DELLA TRADIZIONE

di **Anna Villarini**

foto di Laura Spinelli, food styling di Alessandra Avallone, styling di Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

Ma chi l'ha detto che per mangiare sano si deve mangiare strano o male? Questo mese vorrei proporvi alcuni dei piatti più sani della tradizione italiana. I migliori, insomma, se li osserviamo alla luce delle più autorevoli linee guida internazionali. Riscoprire il nostro patrimonio culinario vuole dire tornare al passato rispolverando ricette tipiche della dieta mediterranea, che si conferma l'alimentazione più salutare, ma anche delle zone lontane dal mare dove si possono trovare delle ricette molto interessanti per la salute. E il tutto senza rinunciare al gusto, che per molti significa tuffarsi negli odori e nei sapori dell'infanzia. Le ricette a base di legumi e pesce sono davvero tantissime e tipiche in Italia: lasciare più spazio a fagioli, fave o ceci e ai prodotti della pesca è un corretto modo per mangiare la nostra dose quotidiana di proteine, senza esagerare con il consumo di carne, specialmente rossa. Secondo la ricerca scientifica, inoltre, è buona regola mangiare tutti i giorni una dose di cereali. Non trascuriamo, allora, la nostra amata pasta che unisce la tradizione del sud, del centro e del nord Italia. Del resto, non è vero che mangiare la pasta fa ingrassare (se non si esagera) e non è vero neppure che possiamo mangiarla solo a pranzo. Anzi, la sera rilassa, concilia il sonno e riduce la fame nervosa notturna.

L'importante è rispettare la giusta quantità per un adulto (una porzione da 80 g) e, se piace, preferiamo quella integrale che fornisce nutrienti più utili rispetto a quella bianca, tra cui le fibre, importanti per la salute dell'intestino. Anche i dolci tradizionali possono essere mangiati, magari modificandoli un pochino, per esempio utilizzando farine integrali o semintegrali, la frutta fresca o secca al posto dello zucchero, il cioccolato fondente e l'olio di spremitura con un sapore non troppo forte al posto del burro. Piccole modifiche, insomma, che daranno un grande guadagno in termini di salute. Buona riscoperta della migliore tradizione italiana.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Torta di grano saraceno e caffè *	Focaccia toscana integrale con tisana di malva	Pasta e fagioli con broccoli lessati	Pan de mèj con caffè verde	Impepata di cozze con cavolfiore in pinzimonio *
Ma	Latte, pane di segale e marmellata di arance amare	Dieci olive con spremuta di arance	Carbonara di mare *	Crostini con patè di carciofi e infuso di cannella	Fagiano in salmì con finocchi lessati
Me	Pane di segale e crema di pistacchio di bronte	Taralli all'olio evo con tisana di tarassaco	Fusilli al pomodoro, olive e capperi	Pere al forno con granella di nocciole	Baccalà alla umbra e patate rosse *
G	Granita di mandorle con tisana di sambuco	Budino di riso semintegrale *	Maltagliati e ceci con insalata mista verde	Crostini con hummus di ceci e tisana di melissa	Stufato di fagioli con tarassaco spadellato
V	Biscotti farro e cioccolato con tisana di mirto	Muffin salati con tisana di alloro e limone	Spaghetti al tartufo bianco con rapanelli	Frittelle di mele con farina integrale e tisana di tiglio	Aringhe in insalata con pinzimonio di verdure
S	Pancake di avena, cacao amaro e granella di nocciole	Chips di pera con tisana di semi d'anice	Risotto al radicchio rosso e amarone con rucola	Crostini con patè di cavolo viola e spremuta di cedro	Uova in trippa al pomodoro con cicoria al limone
D	Tè nero con torta caprese	Focaccia con semola Senatore Cappelli e rosmarino *	Orecchiette di grano duro con le cime di rapa	Spiedini di frutta ricoperti di cioccolato fondente (85%)	Arrosticini abruzzesi con cipolle al forno

DA RITAGLIARE

* Ricette illustrate e spiegate a lato

Crediti: piatti Virginia Casa, tessuti C&C Milano, posate Pinti Inox

TORTA DI GRANO SARACENO

C F T

INGREDIENTI

150 g di farina di grano saraceno, **100 g** di farina di mandorle, **3** uova, **50 ml** di latte di riso non dolcificato **3 cucchiai** di granella di mandorle, **80 ml** di olio evo, **1 bustina** di lievito per dolci, **1 noce** di olio di cocco, **1 vasetto** di marmellata di mirtilli rossi, **q.b.** di sale

Rompete le uova nella planetaria e montatele con la frusta per almeno 5 minuti, finché diventano ben gonfie e chiare. In una terrina sbattete l'olio extravergine con il latte di riso, versatelo a filo nelle uova continuando a montarle. Aggiungete poi la farina di grano saraceno mescolata con la farina di mandorle e il lievito e lavorate l'impasto rapidamente. Versatelo in una teglia a cerniera di 22 cm di diametro imburrata con l'olio di cocco e rivestita di carta forno e cospargete la superficie con la granella di mandorle. Versate l'impasto e cuocetelo a 180°C per 45 minuti. Lasciate intiepidire il dolce, sformatelo e tagliatelo a metà. Farcitelo con la marmellata di mirtilli rossi, servite a fette con il caffè del pomeriggio. (*al. av.*)

8 PERSONE

75 MINUTI

BUDINI DI RISO

C L T

INGREDIENTI

200 g di riso semintegrale, **1 litro** di latte di riso non dolcificato, **2** uova grandi, **50 ml** di olio di mais, **1** limone, **1 cucchiaio** di sciroppo di agave, **1 cucchiaio** di pistacchi tritati, **q.b.** di boccioli di rosa secchi, **2** fragole, **q.b.** di sale

Versate il riso semintegrale e la bevanda di riso in una casseruola dal fondo spesso e aggiungete una presa di sale fino. Portate ad ebollizione e lasciate sobbollire finché il liquido non è stato completamente assorbito. Togliete quindi dal fuoco e lasciate intiepidire il riso. Profumatelo poi con la scorza grattugiata del limone. Sbattete le uova con l'olio di mais e incorporatele al riso. Spennellate di olio evo 6 stampini da muffin, cospargeteli di pangrattato o di farina di mais. Riempite gli stampi con la crema di riso, cuocete i budini a 180°C per 45-50 minuti. Lasciate intiepidire prima di sformarli. Servite i budini di riso con dei dadini di fragola, i pistacchi sminuzzati, i boccioli di rosa e qualche goccia di sciroppo di agave. (*al. av.*)

6 PERSONE

90 MINUTI

CARBONARA DI MARE

F L

INGREDIENTI

320 g di spaghetti integrali, **8 code** di gambero, **200 g** di spada, **200 g** di salmone, **2 cucchiai** di tahina, **1** limone non trattato, **½ tazza** di brodo di pesce, **q.b.** di timo fresco, **q.b.** di olio extra vergine di oliva, **q.b.** di sale e pepe

Salate generosamente il salmone e il pesce spada, lasciate riposare al fresco 10 minuti. Sciacquate i pesci e asciugateli bene, tagliateli a dadini. Sgusciate i gamberi, incidete il dorso ed eliminate l'intestino. Condite tutto il pesce con sale, timo fresco e un filo di olio. In una ciotola stemperate la tahina con il succo di mezzo limone e metà del brodo di pesce, regolate di sale e di pepe. Mettete in cottura gli spaghetti integrali. Rosolate in una padella antiaderente calda il pesce e i gamberi rapidamente a fuoco vivace. Scolate gli spaghetti senza asciugarli troppo, conditeli con la salsa di sesamo, un filo di olio a crudo e il pesce. Profumate con il timo fresco, mescolate e servite. Accompagnate con pepe e spicchi di limone. (*al. av.*)

4 PERSONE

25 MINUTI

BACCALÀ ALLA UMBRA E PATATE ROSSE

C F T

INGREDIENTI

600-700 g di baccalà dissalato e spinato, **1** cipolla grande, **1 costa** di sedano, **2 cucchiai** di uvetta, **6** prugne secche denocciolate, **400 g** di passata di pomodoro rustica, **250 g** di patate rosse, **q.b.** di olio evo, **q.b.** di sale e pepe

Tritate la cipolla e la costa di sedano. Mettete il trito in una casseruola ampia a due manici con i bordi bassi con mezzo bicchiere di acqua e 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva. Soffriggete il trito finché la cipolla inizia a dorare e non sarà diventata leggermente più tenera. Aggiungete quindi la passata di pomodoro rustica, assaggiate e regolate di sale e di pepe nero macinato fresco. Aggiungete al sugo le uvette e le prugne secche denocciolate. Lasciate sobbollire il sugo per una decina di minuti. Trascorso il tempo necessario, dividete il baccalà in 8 piccole porzioni, immergetele nel sugo, coprite parzialmente la casseruola e cuocete altri dieci minuti a fuoco medio. Lasciate riposare 5 minuti prima di servire insieme alle patate rosse bollite. (*al. av.*)

4 PERSONE

40 MINUTI

FOCACCIA CON SEMOLA SENATORE CAPPELLI

F V T

INGREDIENTI

350 g di semola Senatore Cappelli, **25 g** di lievito madre essiccato, **2,2 dl** di acqua, **2 rami** di rosmarino, **3 cucchiai** di semi misti (zucca, girasole, sesamo, lino), **q.b.** di sale, **q.b.** di zucchero

Mescolate la farina, il lievito madre, 1 cucchiaio di olio, un cucchiaino di zucchero e uno di sale. Formate una fontana, versate l'acqua tiepida e incorporate poco alla volta la farina, senza lavorarla. Coprite con un telo e lasciate riposare un'ora. Trasferite l'impasto sul piano di lavoro, ungete le mani con dell'olio e lavoratelo fino a renderlo liscio. Trasferitelo sopra la teglia oliata, coprite e lasciate raddoppiare. Allargate la pasta, coprite nuovamente e lasciate lievitare ancora 40 minuti. Mettete in una ciotola gli aghi di rosmarino, aggiungete due cucchiai di acqua, una presa di sale e due cucchiai di olio. Distribuite sulla superficie il rosmarino, l'emulsione e i semi misti. Cuocete nel forno caldo a 200°C per 30 minuti. (*al. av.*)

6 PERSONE

3 ½ ORE

IMPEPATA DI COZZE E PINZIMONIO

C F T

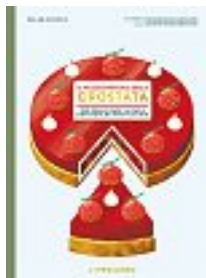
INGREDIENTI

1,2 kg di cozze, **2 spicchi** di aglio, **1 mazzetto** di prezzemolo, **1 peperoncino** secco, **1 bicchiere** di vino bianco secco, **qualche cima** di cavolfiore colorato, **q.b.** di olio extravergine di oliva, **q.b.** di pepe macinato al momento

Per prima cosa occupatevi delle cozze. Se non riuscite a comprarle già pulite, togliete tutte le impurità superficiali. Eliminate quindi dalle cozze le barbe, grattate i gusci uno contro l'altro e sciacquatele sotto abbondante acqua corrente. Conservatele in un luogo fresco. Nel frattempo, tritate l'aglio insieme a una manciata di prezzemolo (foglie e gambi) e spezzettate il peperoncino. Scaldate in una padella ampia 2 cucchiai di olio extra vergine e il trito aromatico. Aggiungete le cozze, sfumate con il vino bianco e coprite. Man mano che si aprono trasferitele in una terrina. Versate sopra le cozze il loro fondo di cottura, filtrato, cospargete di prezzemolo fresco, pepate generosamente e servite insieme a un pinzimonio di cavolfiori colorati. (*al. av.*)

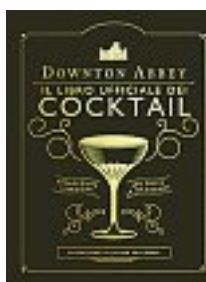
4 PERSONE

15 MINUTI

GUIDA

Mélanie Dupuis, *Il piccolo manuale della crostata*, L'ippocampo, 144 pagine, 15 euro

PICCOLO MANUALE DELLA CROSTATA

Quaranta ricette base per realizzare crostate di ogni tipo, dalla frutta al cioccolato. Dopo il successo del suo *Grande manuale del pasticciere* e le uscite su catering e cioccolateria, Mélanie Dupuis (pasticciera che oggi insegna all'Atelier des sens) torna in libreria per insegnare a cucinare attraverso le sue coloratissime infografiche (seppur in formato più piccolo). Nella prima parte si imparano le tecniche base: pasta sfoglia, shortbread, crema pasticciera, ganache al cioccolato. Nella seconda, le ricette delle torte: dalla crostata con verbena e fragole a quella con pistacchio e albicocche fino alla crostata con cioccolato e caffè. Per imparare a cucinare le torte più confortevoli che ci siano, come un vero pasticciere.

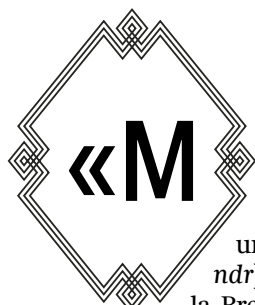
DRINK

Lou Bustamante, *Downton Abbey Il libro ufficiale dei cocktail*, Panini Comics, 160 pagine, 25 euro

I COCKTAIL DI DOWNTON ABBEY

Dalle bevande per l'aperitivo pomeridiano ai digestivi serali, dai punch delle feste ai rimedi post-sbornia. Dal Mint Julep al Wales Punch. Se il *Ricettario Ufficiale di Downton Abbey* ha svelato i trucchi per cucinare tutte le pietanze della famiglia Crawley, il nuovo volume, pubblicato in Italia da Panini Comics, è invece dedicato alla scoperta dei più celebri cocktail che hanno accompagnato i protagonisti della serie a partire dal primo dopoguerra. Un volume perfetto per gli appassionati della serie vincitrice di tre Golden Globe e 6 premi Bafta. I drink, introdotti a Downton Abbey negli anni Venti quando il proibizionismo negli Stati Uniti ispirò la nascita dei bar in stile americano in Gran Bretagna, sono divisi per stanza di degustazione.

È un inno alla gioia della tavola il nuovo volume di Giorgio Locatelli, una raccolta dei 50 piatti che hanno fatto la storia della sua «Locanda» Diventata celebre a Londra anche per l'ospitalità. Perché, spiega lo chef reduce da MasterChef, «mangiare significa soprattutto stare bene insieme»

«SIETE TUTTI INVITATI PER CENA»

di **Isabella Fantigrossi**, foto di Pal Hansen

«Mi hanno accusato per quelle parole (dette nei giorni scorsi in un'intervista a L'Assedio, *ndr*) ma lo ribadisco: dopo la Brexit anche io che sono qui a Londra da tanti anni dovrò fare un esame e pure pagarlo. Ma è stupidaggine. La forza di questa città è sempre stata la capacità di utilizzare le risorse umane che ci sono, insomma l'inclusività». Insiste, Giorgio Locatelli, su questo concetto. Così come sulla convivialità. Parola così sentita dallo chef italiano più famoso d'Inghilterra che era candidata a diventare il titolo del suo ultimo libro appena uscito in Italia, *Siete tutti invitati. Cinquanta ricette per una cucina da condividere*. Un ricettario con i piatti che hanno fatto la storia della sua «Locanda Locatelli» di Londra, ma anche un inno alla gioia di stare bene insieme a tavola. «Mangiare per me significa questo: nutrirsi assieme agli altri, divertirsi, provare piacere, stare bene in compagnia. Che è un modo di porsi rispetto alla tavola poco inglese e molto italiano — racconta Locatelli, reduce dall'ultima stagione di MasterChef —. A Londra, per dire, anche se il buon mangiare sta piano piano entrando nell'immaginario, si parla solo del tempo. In Italia, invece, già il lunedì mattina in banca si parla del pranzo. E il miglior modo per dare il benvenuto a qualcuno è offrire qualcosa da mangiare». Non è un caso che la «Locanda Locatelli», nella centralissima Seymour Street, sia diventata famosa a Londra non solo per il cibo ma anche per l'accoglienza. Sono clienti abituali Madonna, Johnny Depp, Mick Jagger, i Beckham. «L'ospitalità è un modo per far apprezzare ancora di più i piatti che offriamo — racconta Locatelli —. Non è scontato. In giro ci sono tanti ristoranti buoni ma dove il cliente viene trattato male. Noi invece su questo lavoriamo tanto. Tutta la squadra del ristorante ci crede. Per esempio con il team facciamo *cross training*: significa che a turno i camerieri passano alcune giornate di lavoro in cucina e i cuochi in sala. Così tutti sanno come funziona ogni area del ristorante. E il messaggio che passa ai clienti è di sincero benvenuto». Nel libro tutti i piatti della «Locanda» sono pensati per essere rifatti a casa. I due a cui Locatelli è più legato? «Le pappardelle con le fave, perché è una ricetta che fonde le due tradizioni gastronomiche con cui sono cresciuto, quella italiana e quella francese. E poi il coniglio arrosto con polenta e radicchio tardivo. Un piatto che ha il sapore delle mie origini». Un piatto diventato celebre in Gran Bretagna. Molto prima della Brexit.

NARRATIVA

Tommaso Melilli, *I conti con l'oste*, Einaudi, 184 pagine, 17,50 euro

ODE ALL'OSTERIA

«Fa un po' effetto parlare di un libro che racconta dello stare bene assieme fuori a cena nei giorni del Coronavirus, ma tant'è». Ci scherza su Tommaso Melilli (Cremona, classe 1990, già autore per *Slate* di una seguitissima rubrica in francese sulla sua esperienza di cuoco italiano a Parigi, *a destra nella foto*). E lo fa con lo stesso tono scanzonato con cui ha raccontato la sua storia ne *I conti con l'oste*, appena uscito per Einaudi. Che è un po' un racconto autobiografico, la storia di un ragazzo che parte per la Francia per studiare letteratura, comincia a lavorare nella cucina di un bistrot a Parigi e poi però sceglie di tornare in Italia, spinto dalla curiosità di (ri)scoprire il suo Paese d'origine. E così Melilli, in una specie di *bildungsroman* in cui la formazione avviene viaggiando di trattoria in trattoria nella terra «delle tovaglie a quadretti», finisce per raccontare quali sono le moderne trattorie di oggi. Quei luoghi che nascono quando «una persona (o una famiglia) che cucina a casa piuttosto bene decide di farlo per più persone in un luogo più grande». E chi sono gli osti contemporanei? Dal francese Pierre Jancou («poco conosciuto qui, è l'uomo che ha il grande talento di far stare bene assieme al bancone Vincent Cassel e uno sconosciuto vignaiolo di campagna con gli stivali ancora sporchi di terra») a Giovanni Passerini; da Sarah Cicolini a Diego Rossi. Con un invito finale. Se dalla trattoria ci aspettiamo sempre che sia «il luogo migliore al mondo dove fare i propri bisogni organici», cioè confortevole come il bagno di casa nostra, allora «dobbiamo imparare come clienti a pretendere dai posti dove andiamo a cena la stessa cura che pretenderemmo a casa nostra». E, come cuochi, a prendere in mano la più grande tradizione gastronomica domestica. Per «ragionare sulla struttura perfetta della nostra toilette».

VIAGGIO

AA.VV., *The Passenger - India*, Iperborea, 192 pagine, 19,50 euro

(RI)SCOPRIRE LA CUCINA DEL BENGALA

Dedicata all'India, è l'ultima uscita della serie *The Passenger*, la raccolta di Iperborea di inchieste, racconti e reportage per delineare il ritratto contemporaneo di alcuni Paesi stranieri. Dopo Islanda, Olanda, Giappone, Portogallo, Grecia, Norvegia, Berlino e Brasile, tocca al nuovo gigante asiatico, meta per eccellenza del viaggio di formazione. Si parla di sincretismo religioso, politica, Bollywood, dell'avanguardistico (ma poco cosciuto) programma aerospaziale indiano, e anche di cibo. *The Passenger India* è, infatti, il primo volume della collana a ospitare un graphic essay sul cibo bengalese firmato dal fumettista Anindya Roy. Un approfondimento sulla cucina del Bengala, famosa per i suoi sapori solo leggermente speziati, il pesce d'acqua dolce e i dessert.

ANCHE PER PRINCIPIANTI

Melissa Clark, *Dinner in French*, Clarkson Potter, 336 pagine, 37,5 dollari

LE RICETTE DELLA NUOVA JULIA CHILD

Proprio come Julia Child aveva fatto conoscere la cucina francese all'America del ventesimo secolo, così ora è la volta di Melissa Clark, la giornalista e food writer del *New York Times* che ha deciso di portare la cucina francese nel ventunesimo secolo. Melissa Clark ne è, in fondo, una buona conoscitrice: la Francia è il luogo dove la sua famiglia, soprattutto in vacanza in estate, ha imparato a cucinare e a mangiare. Ecco, dunque, un ampio ricettario che si carica l'arduo compito di trasferire oltreoceano i piatti più moderni della gastronomia di Parigi (e reinventarli, talvolta, per il gusto americano). Dall'insalata nizzarda al cassoulet di agnello, dalla tarte Tatin di albicocche al gratin di patate. Con tutta una serie di trucchi e suggerimenti per cuochi alle prime armi.

Giorgio Locatelli, *Siete tutti invitati*, Mondadori, 200 pagine, 20 euro

SCUOLA DI VINO

CAVATAPPI

di **Gabriele Principato**

LA «SCATOLA» CHE RACCONTA VITIGNI RARI

Una scatola contenente due vini da scoprire. E le storie dei produttori e delle loro creazioni raccontate in documentari da esperti sommelier. Questo è WineHoop, un servizio in abbonamento che permette agli appassionati di vino e in particolare a quelli *digital-addicted*, di provare ogni mese due etichette selezionate dall'Aspi, l'Associazione Sommellerie Professionale Italiana, fra quelle prodotte da vitigni poco noti ma che meritano di essere conosciuti. L'obiettivo di WineHoop è quello di facilitare l'approccio al vino nella maniera più innovativa e originale possibile, consentendo di fare a casa un vero e proprio percorso di degustazione emozionale. Come? Ricevendo ogni mese, insieme alle due bottiglie diverse, provenienti da altrettante cantine della stessa regione, una *tasting card* che consenta di preparare il momento dell'assaggio e a capire meglio il vino e due video documentari e altri contenuti editoriali *ad hoc* da cui apprendere il retroscena di ogni bottiglia: ossia tutto quello che c'è da sapere sul territorio di produzione, la cantina e la filosofia del vignaiolo. «Questo progetto consente di dare un nome e un volto agli artigiani del vino che ogni giorno lavorano per mettere nei loro prodotti tutta la loro esperienza, la loro storia e quella centenaria del loro territorio», racconta Giuseppe Vaccarini, presidente Aspi. Le formule degli abbonamenti sono varie e flessibili e danno la possibilità di rinnovare il servizio mensilmente, oppure ogni tre o sei mesi, anche non per forza consecutivi.

Conosciuto anche come Piccolo Brunello, è un prodotto che nasce dalle stesse vigne di Sangiovese grosso. Giovane, fresco, fruttato e meno costoso, a 37 anni dal suo debutto si è tolto dal cono d'ombra del fratello più blasonato

Rosso di Montalcino

1. IL ROSSO DI MONTALCINO VIENE DAGLI STESSI VITIGNI DEL BRUNELLO. STESSE UVE DI SANGIOVESE IN PUREZZA

2. LA DIFFERENZA CON IL BRUNELLO È IL TEMPO DI AFFINAMENTO: PUÒ ESSERE VENDUTO NEL SETTEMBRE DELL'ANNO SUCCESSIVO ALLA VENDEMMIA

FIRENZE
PISA
Val D'Arbia
SIENA
AREZZO
GROSSETO
ROSSO di MONTALCINO e BRUNELLO

3. I VIGNAIOLI PRESENTANO IL ROSSO AL BENVENUTO BRUNELLO (FEBBRAIO) AL SECONDOANNO DALLA VENDEMMIA: È IN COMMERCIO L'ANNATA 2018 (ASSIEME ALLA 2015 DEL BRUNELLO)

4. ALCUNE AZIENDE PREFERISCONO UN AFFINAMENTO PIÙ LUNGO PER IL ROSSO LANCIANDO IN QUESTE SETTIMANE L'ANNATA 2017

5. SI PUÒ FREGIARE DEL CONTRASSEGNO DOC DAL 1983. NEGLI ANNI SESSANTA VENIVA CHIAMATO ANCHE ROSSO DAI VIGNETI DI BRUNELLO

ROSSO DI MONTALCINO

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

Lo hanno chiamato il Piccolo Brunello. Ma a 37 anni dal suo debutto come vino Doc, il Rosso di Montalcino si è tolto dal cono d'ombra del fratello maggiore. Da gregario è diventato campione. Il Rosso nasce dalle stesse vigne di Sangiovese grosso del parente più blasonato. Per le regole su cui veglia il Consorzio del Brunello, può essere messo in commercio un anno dopo la vendemmia, ma non finisce mai sugli scaffali prima di 17-18 mesi. Più giovane, quindi più fresco e con profumi più fruttati rispetto al Brunello che viene venduto a 5 anni dal raccolto delle uve, il Rosso è stato a lungo ritenuto il vino di primo ingresso. Perché meno costoso. Per i vignaioli è sempre stato utile a sostenere il bilancio, nella lunga attesa dei ricavi dal Brunello. Secondo il Consorzio è un «vino di pronta beva», non è indicato per essere conservato a lungo «anche se ben resiste all'invecchiamento». Su quest'ultimo aspetto, però, ci sono state positive sorprese. Fabrizio Bindocci, presidente del Consorzio e direttore generale dell'azienda Il Poggione, ha raccontato all'evento Benvenuto Brunello del febbraio scorso di aver da poco stappato una bottiglia di Rosso del 1985 dell'azienda Talenti. Lo preparò Piero Talenti, un romagnolo che da partigiano (nome di battaglia Piron) diventò vignaiolo e contribuì a trasformare il Brunello in una storia di successo del Novecento (Andrea Gabbrielli ha raccontato la sua vita nel libro *Pierluigi Talenti, l'altro Brunello*, Veronelli editore). «Quando abbiamo bevuto quel Rosso con 35 anni d'età siamo rimasti stupefatti: pulsava ancora, era straordinario», racconta Bindocci. Giampiero Bertolini, amministratore di Biondi Santi, la cantina in cui è nato il Brunello, conferma: «Abbiamo stappato recentemente un Rosso del 1984 di Mastojanni. Sì, era ancora vivo». Una longevità che si trasforma in valore. Biondi Santi ha colto al volo, dopo il passaggio di mano dalla famiglia fondatrice al gruppo francese Epi, le nuove potenzialità del Rosso: presto sarà pronta l'annata 2017, intanto la 2016 si acquista a 65 euro. «Il prezzo è stato raddoppiato, ed era già il doppio della media». Più di molti Brunello. «Le ultime annate del Rosso uscite dalle cantine, 2017 e 2018 — sostiene il sommelier già campione del mondo Luca Martini — sono eccellenti. Soprattutto le bottiglie che vengono dalle vigne del versante Nord di Montalcino. Esempi? Casanova di Neri, Piccolomini d'Aragona, Poggio di Sotto e Salvioni».

Michele Rimpici, fondatore di «Cantina urbana» a Milano, vinifica senza coltivare l'uva: «Selezioniamo le materie prime migliori da tutta Italia e poi sperimentiamo» Le novità 2020? Un orange, uno spumante e un nuovo locale (in centro)

«VIGNAIOLO» METROPOLITANO

Michele Rimpici, 41 anni, ha fondato a Milano Cantina urbana: un luogo di produzione in città, lungo il Naviglio pavese

di **Alessandra Dal Monte**

Le virgolette, nell'espressione «vignaiolo» metropolitano, sono d'obbligo. Perché Michele Rimpici non è tecnicamente un vignaiolo, è un vinificatore. Non possiede terreni, filari, uve. Possiede però la sola cantina che produce vino a Milano, un ex edificio industriale all'inizio del Naviglio Pavese, in via Ascanio Sforza 87. Posizione non casuale: «Proseguendo per 40 chilometri si arriva dritti in Oltrepò, l'area vinicola più vicina alla città», racconta. Nella sua «Cantina urbana» si può osservare il vino in lavorazione (basta prenotare una visita guidata), assaggiare le varie etichette accompagnate da un tagliere o da un piatto caldo al «winery bar», addirittura preparare il proprio blend personalizzato. «È un modo moderno di pensare al vino: siamo produttori anche se non abbiamo le vigne, facciamo il vino ma non facciamo l'uva — spiega Rimpici —. Scegliamo materie prime di qualità in tutta Italia e poi ci divertiamo: a mescolare, a sperimentare. Non essere legati a un vitigno specifico dà grande libertà. Possiamo giocare anche con l'affinamento, abbiamo tre metodi in compresenza: acciaio, botti, anfore». Dei 41 anni che ha appena compiuto, Rimpici ne ha passati venti nel settore: sommelier nei ristoranti stellati di Londra, export manager di colossi vinicoli, ideatore del format «Signorvino», i negozi-enoteche del gruppo Calzedonia. «Nel 2018 ho lasciato l'azienda, volevo fare qualcosa in proprio: è stata l'*urban winery* che ho visto a New York a ispirarmi per la mia cantina urbana». Apertura a ottobre 2018, prime bottiglie la scorsa primavera, tutte «artigianali», come le chiama lui, cioè con poca chimica sia in vigna che in fase di vinificazione e accessibili come prezzo. «Il vino è convivialità: le persone devono sedersi qui e divertirsi», racconta insieme ai suoi collaboratori Riccardo Terzaghi, enologo, Francesco Priore, store manager, e Denis Monella, cantiniere. La produzione che li contraddistingue è quella legata alla «milanesità»: il *local wine* per eccellenza si chiama «Naviglio Rosso», mix di uve dell'Oltrepò (croatina, uva rara e barbera) ad affinamento misto, parte in acciaio, parte in legno e parte in anfora. «El Mos», vino frizzante a base Glera, è «fatto con uve venete ma pensato sul Naviglio». Interessante l'intreccio di barbera lombarda e syrah toscano nel «Tranatt», il rosso più strutturato della casa, il cui nome viene dal dialetto milanese (i *tranatt* erano gli assidui avventori delle osterie) ma anche la purezza della Tintiglia molisana in «T» o del Nerello mascalese in «Vulk'kaniko». Le novità del 2020? Un orange (Riesling dell'Oltrepò macerato sulle bucce) e uno spumante metodo classico. Oltre a una nuova rivendita con cucina, ancora più urbana (cioè in centro). «Ma questa è un'altra storia».

ENO-TIPS

di **A.D.M.**

L'EVENTO

A TUTTO NOSIOLA

Un festival dedicato all'unico vitigno autoctono a bacca bianca del Trentino, il Nosiola: dal 2 al 13 aprile in tutta la provincia di Trento degustazioni e visite guidate alle cantine

IL LIBRO

LE PAROLE DEL BERE

«Appunti per bere meglio» è il giusto sottotitolo: *Wine in words* non è un'enciclopedia né una guida, ma un manuale con poche nozioni importanti per avvicinarsi al mondo del vino

LE TENDENZE

TERROIR DA APPROFONDIRE

Tra le regioni del vino 2020 secondo *Forbes* ci sono la Slovenia, alcuni stati meno battuti degli Stati Uniti (Arizona, Idaho, Michigan...) e anche la Valtellina con il suo nebbiolo di montagna

I CONSUMI

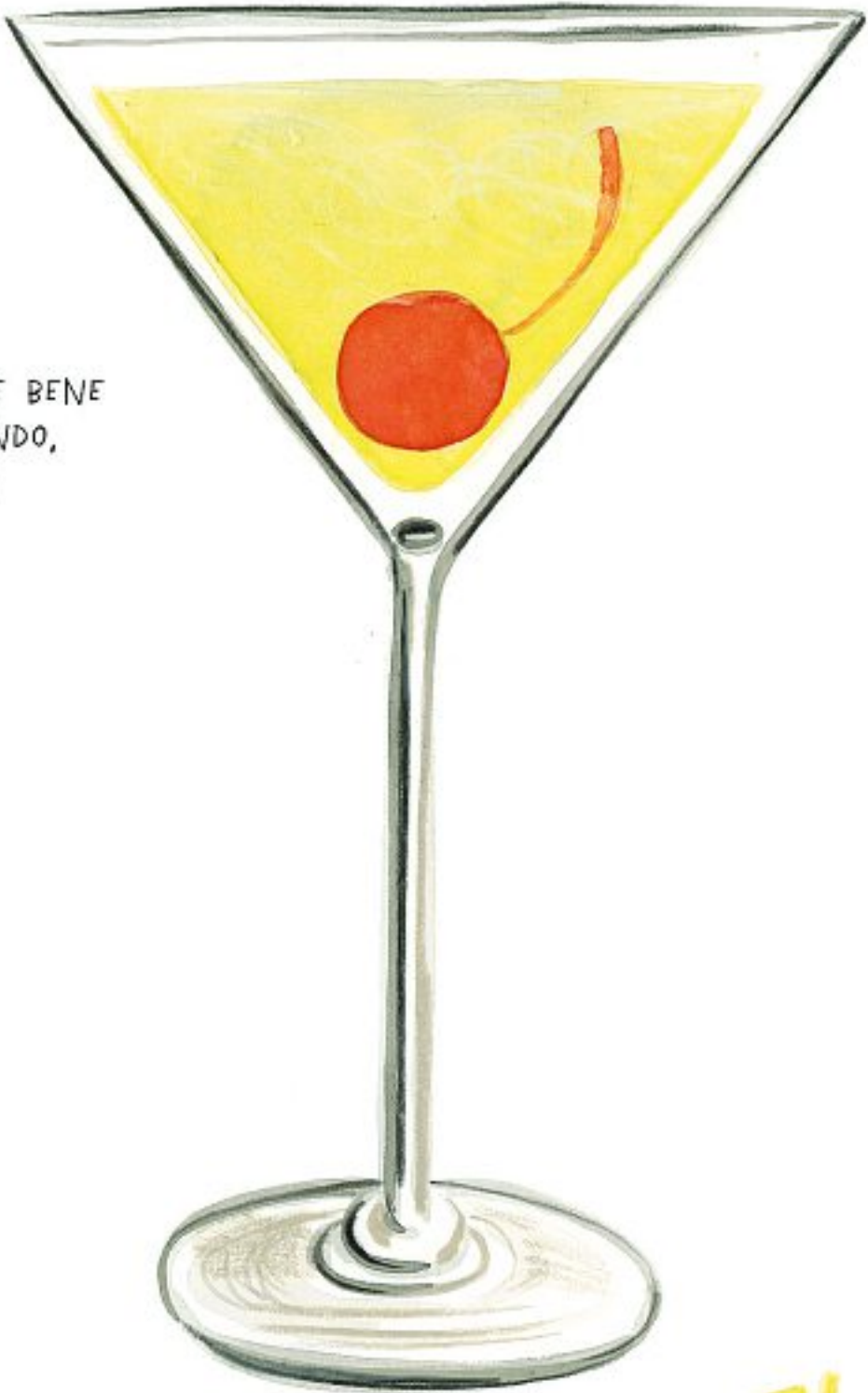
PORTARSI LA BOTTIGLIA

Sarà l'anno dei rossi leggeri, del vino in lattina (tra i ventenni), delle vigne naturali. Ma anche del «bring your own bottle»: ci si porta la bottiglia al locale pagando solo la stappatura

SCUOLA DI COCKTAIL

Attribuito al celebre bartender Harry Craddock, negli ultimi anni è tornato alla grande, complice la fortuna dei «forgotten drink». Miracolo di equilibrio, è una bevuta elegante in cui ogni ingrediente concorre al tutto ma ciascuno brilla da solista

CORPSE REVIVER #2

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

TIRAMISÙ
I CORPSE REVIVER SONO I TRADIZIONALI, RARAMENTE EFFICACI, RIMEDI PER IL POST SBORNIA

GIN
A MENO DI SAPERE BENE COSA SI STA FACENDO, MEGLIO USARE GIN LONDON DRY O PLYMOUTH

LILLET BLANC
ALL'EPOCA DELLA RICETTA CONTENEVA PIÙ CHINA, BEN SOSTITUIBILE DALL'AMERICANO COCCHI

TWIST
UNA VARIANTE ASSAI POPOLARE È LA SOSTITUZIONE DEL COINTREAU CON LA CHARTREUSE GIALLA

Molti drink mettono insieme ingredienti che stanno bene. Altri sono capaci di sorprenderci perché uniscono sapori sul cui felice incontro non avremmo scommesso. E quando questo accade, è ancora più bello: è uno dei piaceri del bere cocktail. E poi, c'è il Corpse reviver #2. Dire che sia sottovalutato fa ridere: è uno dei drink più noti attribuiti a Harry Craddock, il bartender forse più influente del XX secolo. L'inglese che shakerò il suo ultimo drink a New York la notte prima del Proibizionismo per poi tornare in patria dove fu protagonista degli anni d'oro dell'American bar all'hotel Savoy di Londra. Un'esperienza da cui nacque il più famoso manuale del Novecento: *The Savoy cocktail book*. Una ricetta simile era stata pubblicata addirittura nel 1871, ma è l'inclusione nel libro che ne ha segnato la lunga fortuna. E forse, anche quella riga ironica che Craddock mette a commento del drink: «Quattro di questi in rapida successione vi stenderanno (*unrevive*) di nuovo». Negli ultimi dieci anni, complice la fortuna dei *forgotten cocktails*, il Corpse reviver è tornato alla grande sui menu più meditati. Qualche volta con una modifica significativa, la sostituzione del Cointreau con la Chartreuse gialla, secondo Simon Difford diffusa nella Londra degli anni Duemila più dell'originale. Eppure, nonostante questa notorietà, coloro che sono convinti della sua unicità non sono in fondo molti, un piccolo club agguerrito i cui componenti, quando s'incontrano, si abbracciano come fratelli anche se prima non si conoscevano. Perché un Corpse ben fatto è un miracolo di equilibrio, un sorso elegante in cui ciascuno degli ingredienti concorre al tutto, ma ciascuno brilla in bocca da solista quando il momento arriva. Però, appunto, va fatto bene, le proporzioni vanno rispettate. Il che, diciamocelo, in giro non sempre avviene. Dato che è un drink apparentemente semplice, potreste benissimo farvelo a casa. Altrimenti, andate al «Dry» di Milano e loro sanno che cosa fare. Occorrono 3 cl di gin (per me, il Plymouth), 3 cl di Cointreau, 3 cl di Lillet Blanc (che io sostituisco volentieri con l'Americano Cocchi), 3 cl di succo di limone (fresco, fresco!), 2 gocce giuste di Assenzio (oppure Pernod o pastis Ricard). Si shakera come se fosse per salvarsi la vita e si filtra in coppa Martini, sul cui fondo si potrà calare una ciliegina. Poi, bevete: è la Storia e l'Inno alla gioia.

MINI BAR ELISIR NATURALI

a cura di **Gabriele Principato**

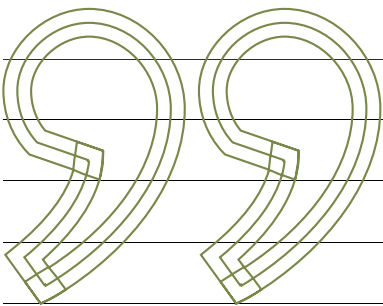
ORO

L'Elisir Aureo di Ivana Ciabatti è contenuto in un'ampolla ispirata a quelle degli alchimisti. Ed è un liquore realizzato distillando in alcol le bacche dell'olivello spinoso toscano e unendo, poi, dell'oro alimentare

VEGETALE

L'Elixir Vegetal Chartreuse è realizzato dai monaci certosini fin dal 1737 secondo una ricetta segreta. Contiene ben 130 piante medicinali e aromatiche. È un tonico digestivo, ideale per rendere particolari cocktail e long drink

CAMOMILLA

Questo elisir prodotto dalla distilleria veneta Poli viene realizzato mettendo in infusione con grappa e alcool puri fiorellini di camomilla. Dopo circa tre mesi gli olii essenziali dei fiori donano un colore dorato e un aroma di prato estivo

Organizzare un vassoio da portare a letto è il modo più semplice, quando si può, per rallentare e godersi i piccoli piaceri quotidiani: bere il caffè tra le lenzuola e preparare un cestino con panini dolci e confetture

POSATE

Avvolgetele in un tovagliolo assieme a un fiore o legatele con lo spago come un piccolo regalo. Vi aiuterà a tenere tutto fermo durante il trasporto

PER LEGGERE

Non dimenticate il quotidiano preferito, un libro o un messaggio di buongiorno. La carta stampata ha sempre il suo perché, soprattutto di prima mattina

TORTE

Se avete la possibilità, preparate tortine dai gusti diversi: avere scelta è sempre un lusso anche se si tratta di una piccola colazione

BICCHIERI

Riempite i bicchieri solamente per tre quarti, per essere certi di non versare l'acqua o la spremuta di frutta sul vassoio o sul letto

FIORI

Non dimenticate un piccolo vaso con la bocca piccola e stretta. Se non avete i fiori in casa, ricorrete a un rametto di erbe aromatiche rubate dal balcone

YOGURT

Servite lo yogurt già guarnito secondo i gusti della persona amata: potete utilizzare frutta fresca a pezzettini, frutta secca, cereali o granola

PRIMA COLAZIONE IN CAMERA

Testi e foto di **Irene Berni**

Quando ho aperto la mia piccola struttura ricettiva mi chiedevo cosa potessi fare di particolare per rendere i miei ospiti soddisfatti. Dopo 13 anni posso dire con certezza che i clienti veramente appagati sono quelli che tornano rigenerati a casa con il desiderio di voler star bene ogni giorno, come in vacanza. Il compito di chi accoglie è questo: aiutare a rallentare per poter distinguere il bello che si cela nei gesti quotidiani. Le giornate sono piene di istanti che meritano la nostra attenzione ma li notiamo solo quando freniamo il ritmo di vita. La vista di un paesaggio, una lunga conversazione con le persone a cui teniamo, il lento sorseggiare un cappuccino, la lettura del quotidiano, sono attività preziose ma che lasciamo passare inosservate, trascurandole. Creare un'atmosfera attorno ad una attività è il metodo per far fermare la nostra mente e rendere quel momento speciale. Organizzare un bel vassoio con la prima colazione da portare tra le lenzuola è il modo più semplice per provare che una mansione fatta di solito con distrazione, se curata, può immediatamente trasformarsi in un momento fuori dall'ordinario. Potete utilizzare qualsiasi tipo di vassoio (anche se sono più indicati quelli rialzati): se non ne avete di grandi, procuratevi un cestino dove mettere panini dolci, croissant e confetture in piccoli barattoli chiusi. Adagiatelo sul comodino, una volta svuotato vi sarà utile per togliere dalla vista le stoviglie utilizzate. Preparare tortine mono porzioni vi farà sentire di aver cucinato qualcosa di speciale, unico. Se volete organizzare tutto con anticipo, suggerisco di cucinare crostatine o altre torte che non perdono la loro fragranza il giorno successivo.

PER LA TAVOLA

a cura di **Martina Barbero**

IN VETRO SOFFIATO

Merito forse del suo aspetto vagamente retrò, la brocca in vetro soffiato firmata Bitossi fa venire voglia di cedrate e soft drink, come quelli che rinfrescavano gli aperitivi anni Cinquanta. Acqua brillante aromatizzata al bergamotto, limonata classica con foglioline di menta e fette di pompelmo oppure vermut allungato. Da servire in questa caraffa colorata perfetta per le bevande home made. (*Bitossihome.it*)

COME UN GIARDINO

Sulla ceramica firmata Hermes fioriscono germogli e forme colorate, dall'arancione al blu di Prussia al ranuncolo, dando vita a un giardino sulla tavola. I tratti a mano libera sono quelli di Nigel Peake, architetto e illustratore irlandese. «*A walk in the garden* è una collezione fatta per l'immaginazione – racconta la maison francese – come un paesaggio in cui si intrecciano ramoscelli, foglioline, erbe e pergolati. Bello nel suo disordine studiato» (*Hermes.com*)

FASCINO TROPICALE

Geometrie rigorose e colori assoluti. Come quelli della tovaglia Naos in abaca stampata (fibra vegetale conosciuta come canapa di Manila) della nuova collezione Society Limonta: il suo reticolato di tinte «citrus» e «turquoise» ricorda foglie di banano e mari caraibici. Intreccio di disegni e tinte unite, fili di lino sottilissimi e fibre lontane per qualità e aspetto. Il risultato? Un'eleganza decisa e tropicale. (*Societylimonta.com*)

«NEW CLASSIC», IL GUSTO SENZA TEMPO

LUCI

Nella zona pranzo gli arredi molto particolari e speciali trasformano il look della cucina. Il pezzo forte sono i lampadari: due grossi cordoni in raso che reggono i paralumi realizzati in tessuto colorato

TAVOLI E SEDIE

Il tavolo rettangolare è stato realizzato artigianalmente con un piano in legno di recupero abbinato a una struttura in ferro. Le sedie, invece, sono quattro Chiavarine nere, le tipiche sedute liguri in legno

Lavabo sotto la finestra, piano in marmo di Carrara e mobilio laccato bianco opaco Scelte sobrie e intramontabili valorizzate da arredi décor e pezzi storici Il progetto di ristrutturazione in un palazzo milanese di inizio secolo

di **Clara Bona**
foto di Giulio Oriani e Beatrice Vergani

Una cucina deve essere bella o pratica? Molti pensano che le due cose non possano coincidere. Invece esistono cucine che hanno un *interior* raffinato ma che sono anche super funzionali. Proprio come in questo caso. Siamo in un palazzo milanese di inizio secolo, in un appartamento con soffitti alti, stucchi e cornici in gesso, porte a doppio battente. Il pavimento in cementine rosso mattone è nuovo, prodotto da un'azienda marchigiana, ma potrebbe essere qui da sempre: questo progetto ha cercato di valorizzare al massimo le caratteristiche preesistenti della casa. Per quanto riguarda arredi e stile della cucina, si è proceduto con due idee parallele da far convivere: la zona più operativa è organizzata in modo semplice e minimale, mentre la zona pranzo è decisamente più decor. La prima richiesta dei padroni di casa è stata quella di avere il lavabo sotto la finestra: una scelta che io amo molto e che ho subito assecondato. Partendo da questo punto fermo, il progetto della cucina si è sviluppato ad angolo, con la zona fuochi sull'altra parete e la colonna frigo, quando si entra. I mobili sono essenziali e di design, squisitamente classici: ante laccate bianco opaco, maniglie in acciaio satinato incassate e piano in marmo di Carrara. Una scelta sobria e intramontabile, di cui è impossibile stancarsi, come invece può succedere con i modelli e i materiali che seguono troppo le mode del momento. Il rischio potrebbe essere cadere in un insieme anonimo e banale. Ma ecco che il colpo di scena, un po' teatrale, arriva dalla zona destinata al pranzo: qui si è deciso di inserire un mix di arredi molto particolari e speciali, capaci di trasformare completamente il look della cucina. Il pezzo forte sono i due lampadari, caratterizzati da un grosso cordone in raso che regge due paralumi realizzati con tessuti decor. Anche la scelta di montarli in modo asimmetrico e con diverse altezze aggiunge un tocco in più all'ambiente. Sotto c'è un tavolo rettangolare realizzato artigianalmente con un piano in legno di recupero abbinato a una struttura in ferro di sapore industriale. Infine, per le sedie, si è andati su un pezzo storico: quattro Chiavarine nere, le tipiche sedute liguri in legno realizzate artigianalmente da un'azienda di Chiavari. Il modello ha una linea classica ma decisamente leggera. Non mancano gli accessori di design, come i taglieri in marmo, la caffettiera disegnata da Aldo Rossi, il famosissimo spremiagrumi di Philippe Stark o i vasi ricavati da bottiglie di vetro. Il risultato è una cucina dal gusto *new classic*, soft ed equilibrata. Molto pratica e funzionale nella parte operativa, ma senza rinunciare a scelte inusuali che la fanno diventare unica e speciale. Un ambiente, insomma, confortevole, perfetto per stare bene. Che, alla fine, deve essere la priorità di ogni cucina.

LO STILE

La cucina dal gusto «new classic» ben si adatta alla casa in cui si trova: un appartamento in un palazzo milanese di inizio secolo con soffitti alti, stucchi e cornici in gesso, porte a doppio battente. La zona più operativa della cucina è organizzata in modo semplice e minimale, mentre la zona pranzo è decisamente più decor

I DETTAGLI

Il lavabo è posizionato sotto la finestra. Partendo da questo punto fermo, il progetto della cucina si è sviluppato ad angolo, con la zona fuochi sull'altra parete e la colonna frigo all'ingresso. I mobili sono essenziali e di design, molto classici: ante laccate bianco opaco, maniglie in acciaio satinato incassate e piano in marmo di Carrara

LE NUOVE APERTURE

MILANO

IL FORNO BISTROT «MADE» IN CAMPANIA

Pizze in teglia. Tonde. Fritte. Gluten free. Focacce. Condite sia con ingredienti classici come pomodoro e mozzarella campani, che insoliti quali menta o limone. E tutte realizzate rigorosamente con un mix di farine biologiche: di tipo 0 e tipo 1, ma anche di cereali come farro, grano arso, tumminia, russello e segale. Quelle del maestro pizzaiolo di Sorrento Antonino Esposito, celebre sia per i suoi impasti leggeri a lunghissima lievitazione, che per l'invenzione della frusta sorrentina, una particolare pizza brevettata a forma di papillon. «N'ata Forno» è la sua seconda insegna a Milano dopo la pizzeria creativa «N'ata» (fino poco tempo fa chiamata «Così»), in via Solferino da febbraio scorso. La sua nuova creatura aprirà in zona Bocconi alla fine del mese. «Si tratta di un locale dall'offerta flessibile — racconta Esposito —, in cui si potrà bere un caffè la mattina insieme a un cornetto o fermarsi a pranzo per un panino farcito. Oppure prendere del pane o una pizza da portare a casa la sera». E non mancherà in carta anche un altro piatto campano: i fritti. Montanarine, crocchè di patate, frittatine, timballi e tanto altro. Proposte anche senza glutine.

Gabriele Principato

Arriva a Milano il secondo locale del Maestro Pizzaiolo Antonino Esposito: per un panino veloce o un caffè con cornetto appena sfornato (*«N'ata Forno», Viale Col di Lana 15, Milano*)

I fratelli Roca inaugurano nel centro di Girona il grande sogno del pasticciere di casa, Jordi: un albergo con fabbrica, laboratorio e negozio dedicati al cacao
La manager delle 15 stanze sarà la cognata Anna Payet, moglie di Joan

L'HOTEL DI CIOCCOLATO

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Paola de Grenet

Jordi Roca aveva un sogno. Aprire, un giorno, una fabbrica di cioccolato, un luogo in cui poter studiare e maneggiare un ingrediente fondamentale per un pasticciere come lui. Il più giovane dei tre fratelli spagnoli, ristoratori di fama mondiale con il «Celler de Can Roca» a Girona, tre stelle Michelin e un posto nell'Olimpo della 50 Best (sono stati il primo locale del mondo nel 2015), è riuscito a realizzare il suo desiderio con «Casa Cacao», boutique hotel appena inaugurato nel centro della città catalana. Quindici stanze che verranno gestite da Anna Payet, sua cognata, moglie del fratello Joan ed esperta di ospitalità, una terrazza in cui gli ospiti potranno fare colazione e, al piano terra, il suo regno. La fabbrica di cioccolato a vista, il laboratorio, il negozio. «Spero che per i clienti questo sia un viaggio lungo la filiera del cacao. Le fave arrivano dal Perù, dal Venezuela, dalla Colombia, dall'Ecuador. Abbiamo parlato con i produttori locali, abbiamo imparato da loro, compriamo da loro senza intermediari, remunerandoli equamente. Quello che vogliamo fare è cultura: spiegare alle persone che il cacao può essere amaro o fruttato, aspro o dolce, che ne esistono tante varietà e tanti modi di consumarlo», spiega Jordi Roca con la sua voce flebile (una malattia degenerativa gli ha indebolito le corde vocali) e lo sguardo gentile. «Casa Cacao» va anche a completare l'offerta della famiglia Roca: «I clienti ci chiedevano delle stanze in cui fermarsi. Li abbiamo accontentati». Con, in più, la magia del cioccolato.

Le fave di cacao trattate nel laboratorio a vista dell'hotel, che affaccia sulla piazza principale di Girona, Plaza de Catalunya

ROMA

«Il Tuo Vissani», Piazza di S.Pantaleo, Roma (*www.facebook.com/pg/iltuovissani*)

IL TUO VISSANI

Questo è il primo locale a Roma dello chef umbro Gianfranco Vissani. Un format studiato col figlio Luca e l'imprenditore Domenico Iozzi. Fra Piazza Navona e Campo de' Fiori, propone piatti semplici, ma con precisione da fine dining ed a un prezzo democratico. Come i ravioli amatriciana con salsa di radice di prezzemolo (*g.princ.*)

LONDRA

«Chuku's», 274 High Rd, Tottenham, Londra (*www.chukuslondon.co.uk*)

CHUKU'S

Polpette di carne con zenzero e chiodi di garofano. Kuli kuli, uno spuntino a base di arachidi e quinoa. Da accompagnare con birre dell'Africa Occidendale. Le tapas nigeriane sono le protagoniste di questo locale appena aperto nel quartiere londinese Tottenham dai fratelli Emeka e Ifeyinwa Frederick, vincitori del premio Young British Foodies nel 2019 (*g.princ.*)

HONG KONG

«Amelia HK», Shop OTG63, G/F, Ocean Terminal, Harbour City, Tsim Sha Tsui, Hong Kong (*www.facebook.com/ameliahongkong*)

AMELIA HK

Lo chef spagnolo Paulo Airaudo apre in Asia la prima filiale di «Amelia», il ristorante di San Sebastiàn che ha guadagnato una stella Michelin in meno di sei mesi dal primo servizio. In carta le proposte che lo hanno reso celebre, manzo e ostriche o il pollo ruspante, carciofo di Gerusalemme e mela. In cantina oltre 200 etichette da tutto il mondo (*g.princ.*)

Dalla capitale francese alla Gran Bretagna, dalla Danimarca fino alla Puglia, viaggio tra i migliori forni d'Europa che hanno fatto di viennoiserie e affini le loro specialità
Babka, brioche e pain au chocolat: ricette diverse ma che hanno in comune tanto, tantissimo, burro

a cura di **Tommaso Galli**

CROISSANT, L'ARTE (INGLESE) DI OLLIE

LONDRA

SAM A. HARRIS

Per la loro treccia con sciroppo d'acero e bacon, la fila di persone può fare il giro dell'angolo. La domenica mattina, come il mercoledì a pranzo o il venerdì pomeriggio. Perché da «PopHams», un bancone con laboratorio a vista aperto due anni fa nel quartiere residenziale di Islington a Londra, le brioches vengono sfornate a nastro. E non ci sono orari. Per nessuno. Non per il proprietario, il ventinovenne Ollie Gold, il cui unico credo è il «burro», e che dal lunedì alla domenica (a ciclo continuo) si divide tra il servizio dei clienti e le infornate. E neanche per gli avventori. Che prendono d'assalto il piccolo locale — di cui è stata inaugurata da poco una seconda succursale ad Hackney —, notte e giorno. Attirati dalle combinazioni che difficilmente si trovano in circolazione: come il croissant con mela cotogna e caramello o quello con fichi e blue cheese. Tutti burrosi al punto giusto. Sempre secondo Ollie.

19 Perbend Street e 205 Richmond Road, Londra

PARIGI

TRECCE PER COLAZIONE

Non è scontato imbattersi in un babka a Parigi. Nella capitale mondiale del dolce, (quasi) tutto il burro viene utilizzato in genere per i classici croissant. Qui, invece, Cécile Khayat e Victoria Effantin hanno deciso d'intraprendere una piccola rivoluzione e introdurre la treccia americana. Nel 2017 hanno aperto «Mamiche», tra il nono e il decimo arrondissement, e hanno iniziato a farsi conoscere, soprattutto per la versione del babka con cacao e nocciole.

45 Rue Condorcet, Parigi

VERONA

LA LOCANDA DOLCE DI PERBELLINI

Si va sul tradizionale a Verona: pain au chocolat e croissant farciti con marmellate e creme. Ma anche una piccola pasticceria che apre le porte a colazioni e merende importanti. Lo chef Giancarlo Perbellini ha messo in piedi la sua «Dolce Locanda» proprio con l'idea di ripercorrere i grandi classici. Rivisitando in alcuni casi la tradizione e lanciandosi in altri con creazioni originali. Oltre alle brioche sono da provare la millefoglie e i risini.

Via Catullo 14, Verona

MILANO

I BUN DEL MICRO PANIFICIO

Quando la mattina presto (documenta le levatacce su Instagram) apre la porta di «LePolveri» indossa subito il turbante. La vera armatura di Aurora Zancanaro sono però i lievitati che sforna seguendo uno schema settimanale. Chi vuole le baguette si deve presentare il martedì, il giovedì o il sabato. Per il saraceno, martedì e sabato. Mentre gli amanti dei dolci possono scoprire qualcosa di nuovo tutti i giorni. Pan brioche, bun, sfogliati e brioche siciliana (*new entry*).

Via Ausonio 7, Milano

COPENAGHEN

NEL PICCOLO MONDO NORDICO

Hanno messo insieme i sogni. I pochi spiccioli e hanno lanciato una campagna di raccolta fondi. È bastato poi qualche mese per far sì che Jesper Gøtz, Sara Boreas e Mia Boland aprissero le porte del loro piccolo mondo: «Lille» (che in danese significa proprio piccolo). Nel loro laboratorio a vista vengono preparati ogni giorno pani con lievito madre e croissant fragranti. Che spingono i clienti (tanti habituè e qualche turista) fuori dal centro.

Refshalevej 213 A, Copenaghen

TRANI

IL REGNO DEL PASTRY CHEF DI «ELBULLI»

Classe '85, un passato da pastry chef a «ElBulli», «Osteria Francescana» ed «Enoteca Pinchiorri», la sua dimensione l'ha ritrovata a casa, a Trani. È qui che Luca Lacalamita ha aperto «Lula». Non un semplice panificio e neanche una pasticceria. Ma un luogo che unisce pane e dessert. Ci sono le pagnotte fragranti, fatte con Giotto, il lievito madre che si porta dietro da Firenze, e una selezione di brioches interessanti, come la sfogliata al burro francese e mela.

Corso Imbriani 102, Trani (Bt)

LONDRA

CREMA E RABARBARO PER GIRELLE BRITISH

Appena entrati, sopra al bancone che affaccia sul Borough Market, l'attenzione cade subito sulla cesta di croissant. Tartellette con crema pasticcera e rabarbaro o i *lardy bun*, girelle sfogliate con il lardo, sono una calamita. E rendono una vera meta «Flor», il wine bar dello chef inglese James Lowe. Aperto in tandem, a luglio dell'anno scorso, insieme alla pastry chef Anna Higham. Con un patto tacito: sarebbe stata lei l'unica a creare i croissant.

1 Bedale Street, Londra

INFORMAZIONE PROMOZIONALE

Food&Beverage: Stuzzicanti novità tutte da gustare:

TOSCANA: le eccellenze che esprimono tutta la sua proverbiale ospitalità e i gusti sinceri e raffinati del suo generoso territorio

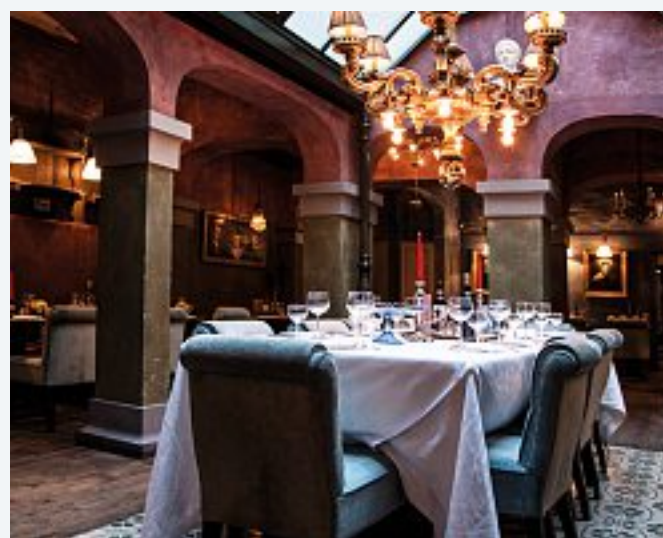
Fonte alla Vena, sapori irresistibilmente sinceri

Atmosfere uniche e coinvolgenti di una location elegante ma mai ostentata fanno da cornice a piatti tipici della tradizione toscana. Un luogo romantico e informale che esalta ogni ricetta nella quale si ritrovano i sapori autentici di una volta impreziositi da ricercati e sapienti tocchi di innovazione. Benvenuti a **Fonte alla Vena**, non solo un ristorante ma il perfetto connubio tra qualità e professionalità, genuinità e massima attenzione per l'ospite. Il suo menù è l'espressione di una cucina autentica e genuina, basata su materie prime a km0 e biologiche che seguono i ritmi delle stagioni, alcune di esse raccolte a mano, ed è intriso dei sapori più veri della toscana che ritroviamo nelle ricette quasi dimenticate, quelle più legate alla tradizione valdorciana, contaminate da sperimentazioni irresistibili. Tra i suoi punti di forza vi è senza dubbio la grande professionalità e preparazione del personale sempre pronto ad ascoltare le esigenze degli ospiti e a consigliare l'abbinamento perfetto con uno dei vini locali della sua ampia carta. Queste caratteristiche lo hanno reso poi nel 2019 Bib Gourmand Michelin. www.fonteallavena.it

Piombaia: ospitalità e tradizione

Coniugare il top dell'ospitalità con le eccellenze enogastronomiche del territorio. Sono queste le fondamenta sulle quali nasce l'**Azienda Agricola Piombaia**, attualmente composta dal Podere Piombaia, fulcro dell'attività aziendale della famiglia Cantini e l'Agriturismo Piombaia, nato dalla ristrutturazione di uno dei più bei borghi di Montalcino: la Crocina. Posto a circa 3 km dalla città, il casolare riserva agli ospiti appartamenti e camere da 2, 4 e 6 persone e in più dispone di ristorante, piscina, idromassaggio e giardino. Un luogo naturalmente semplice, che rispecchia la filosofia del lavoro grazie al quale si produce il leggendario Brunello di Montalcino: natura, buon cibo e buon vino, i principali elementi per gustarsi questo angolo di Toscana. www.agricolapiombaia.com

Magiche atmosfere e ricercate alchimie alla Trattoria Zà Zà

Firenze, suggestiva e magica città sospesa tra arte e buona cucina. Nel suo cuore pulsante, nel contesto del vivace Mercato Centrale di San Lorenzo, esiste un luogo dove la sua magia continua: benvenuti alla **Trattoria Zà Zà**, la location in cui gustare i piatti della tradizione toscana e non solo, avvolti da calde pareti in pietra, soffitti a volta e pavimenti del '600. Alla trattoria Zà Zà nulla è dato al caso, ogni dettaglio è pensato per il comfort e la soddisfazione degli ospiti: dalle ampie sale a tema, ognuna diversa dall'altra, ai grandi spazi esterni affacciati nella caratteristica piazza e sul Mercato Centrale. Il suo menù è caratterizzato da imperdibili alchimie di sapori che fanno di un semplice buon piatto, un piatto dove tutto si accorda alla perfezione: dalla meticolosa cura con la quale vengono scelte le materie prime, soltanto le eccellenze locali e nazionali, alla raffinata ricerca del miglior abbinamento in grado di esaltare i profumi ed i sapori di ogni singola portata. Insomma, gli amanti della buona cucina tradizionale non potranno fare a meno di scegliere la Trattoria Zà Zà per una pausa indimenticabile di gusto. Tel. 055 21 54 11 - www.trattoriazaza.it

La Gramigna: spirito fiorentino

Soltanto da una profonda conoscenza della materia prima e dall'amore per la natura ed il territorio possono nascere olii, vini e legumi d'eccellenza. Questa è la filosofia che caratterizza e distingue l'intera produzione de "**La Gramigna**". Alla sua guida Renata Conti, esperta assaggiatrice nazionale dell'olio extravergine d'oliva, da sempre impegnata nel recupero e nella valorizzazione del bel paesaggio Toscano. Attraverso la sua instancabile opera regala al territorio 4000 piante tutt'ora in fase di rigogliosa crescita. Dalle sue due coltivazioni, una posta a 150m di altitudine e l'altra a 400m, produce e trasforma, nel proprio frantoio, olii di alta qualità, premiati anche con la nomination al concorso "Il Magnifico" e presenti nelle guide Slow Food e Flos Olei, in grado di dare leggerezza ed unicità ai piatti della cucina Toscana e Italiana. www.gramignabio.com

Realtà che valorizzano i frutti della rigogliosa CAMPANIA: dalle conserve alle ricette della tradizione, da biscotti e pane fino al buon vino

Dal Pescatore, sapori e profumi del mare

Il profumo del mare avvolge i sapori dei suoi frutti che, tramutati in raffinati piatti, si posano sulle tavole affacciate sulla splendida Vietri Sul Mare. Questà è la meravigliosa cornice del **Ristorante Dal Pescatore**, dove nel 1999 comincia l'avventura del giovane Chef Giuseppe Zaccaria che, insieme alla sua famiglia, guida con amore e passione il ristorante puntando sempre alla massima qualità e freschezza della materia prima da lui attentamente selezionata. Il suo sublime modo di preparare le pietanze regala agli ospiti indimenticabili esperienze di gusto mentre il suo attento personale cura la sala e consiglia sempre il piatto più affine ai gusti del cliente, abbinandolo ad uno dei vini contenuti nella sua pregevole carta. www.dalpescatorevietrism.com

Fontanella, dal 1957 bontà sulle tavole di tutto il mondo

Sinonimo di passione, esperinza e ricerca, il marchio **Fontanella**, dal 1957, porta in tavola il gusto autentico della natura e lo fa in ogni barattolo in cui racchiude la qualità migliore dei pomodori. Un'azienda nata sessant'anni fa che ancora oggi conserva intatta la tradizione e si avvale della conduzione familiare che, con grande esperienza e armonia, segue ogni fase della produzione per garantire sicurezza, salubrità e genuinità di ogni singolo prodotto.
L'obiettivo della "famiglia Fontanella" è quello di stabilire un legame indissolubile con il consumatore che ritrova in ogni suo prodotto le caratteristiche del territorio da cui proviene, compresi i profumi ed i sapori tipici di una conserva dal carattere "contadino". È così che la famiglia Fontanella è riuscita ad "entrare in casa" delle persone portando con sè la qualità e l'autenticità di una volta, custodita in una gamma completa di conserve in grado sorprendere ogni palato, compresi quelli più esigenti. Scegliere un prodotto Fontanella significa portare in tavola un prodotto eccellente in grado di esaltare ogni ricetta. www.fontanella1957.it

Cantine Astroni eccellenza Campana

Sono vini eccellenti quelli prodotti dalle **Cantine Astroni**, azienda campana fondata nel 1999 dalla famiglia Varchetta ma con alle spalle una storia centenaria. Alla base del loro instancabile lavoro c'è la grande attenzione verso il territorio e l'obiettivo di creare vini in grado di dare un'estremo piacere e che sappiano raccontare ad ogni calice il territorio da cui hanno origine.
«Vogliamo valorizzare i vitigni autoctoni salvaguardando le tradizioni vitivinicole del territorio - spiega la famiglia Varchetta - ci concentriamo principalmente sulla produzione di Falanghina e Piedirosso dei Campi Flegrei e il nostro desiderio è quello di accrescere la notorietà dei nostri vini già affermati in italia e all'estero, per portare la tradizione campana nel mondo». www.cantineastroni.com

Panificio Regina, la bontà amica della nostra salute

Una storia di passione e d'amore che trova le sue origini nel 1962 a Pagani quando la famiglia Giorgio, seguendo l'arte ed i segreti del mestiere tramandati da generazione in generazione, decide di creare un luogo che potesse essere in grado di esaudire tutti i desideri della sua affezionata clientela. Nasce così il **Panificio Regina**. Nel suo laboratorio si sentono i profumi ed i sapori di una volta e le fragranze della sua produzione che oggi spazia dal buonissimo pane cotto a legna, dai panettoni e colombe artigianali fino alla pasticceria artigianale e biscotti, tutti prodotti con materie prime d'eccellenza e lievitazione naturale. La fama della grande bontà e genuinità dei suoi prodotti non esita a dilagare, nasce per questo da due anni una stretta collaborazione con l'Università di Napoli Federico II, la quale certifica che il lievito madre usato, grazie alle sue caratteristiche, svolge effetti benefici sulla salute grazie ai suoi poteri antiossidanti e quindi antitumorali e favorisce la digestione. A tal fine il panificio si è attrezzato per le varie produzioni con forni adeguati e macchinari idonei sia alla pezzatura sia alla confezionatura. www.regina1962.com

a cura di: **Publimedia Group**

irrefrenabili tentazioni culinarie da non perdere

Invitanti fragranze che soddisfano i palati più esigenti, un indimenticabile viaggio in SICILIA tra dolce, salato e ottimi caffè

Bar Vabres, 50 anni di passione per il caffè

Il **Bar Vabres** è un piccolo bar di periferia che, da oltre 50 anni e tre generazioni, delizia ancora oggi i palati più esigenti con prodotti "tradizionalmente nuovi" grazie all'incontro tra tradizione e innovazione, attraverso la continua ricerca e trasformazione di materie prime "rigorosamente locali". Nel suo laboratorio artigianale trovano punto di incontro i classici della tradizione pasticcera e gastronomica siciliana come le arancine, le cassate siciliane, i cornetti artigianali e le brioche (con lievito madre), crostate siciliane con frutti bio Km 0, il tartufo palermitano sino alla torta sicania. Fiore all'occhiello del Bar è la caffetteria con gli "speciality coffee", il caffè di alta qualità in genere, e i cappuccini "latart". Spedizioni in tutto il mondo: www.pasticceriavabres.com

Biscotti Tumminello: artigiani del gusto dal 1977

Un buongiorno genuino e semplice, quello in cui i profumi e i sapori di una volta rendono piacevole ogni risveglio, è il miglior modo per iniziare la giornata.
Il **Biscottificio Tumminello** da sempre si impegna a soddisfare le esigenze dei clienti attraverso la linea dei grani siciliani moliti a pietra, la quale racchiude i sapori dell'isola, la stessa che nel 1977 diede inizio alla storia di una piccola bottega artigianale a Castelbuono. Nel proprio laboratorio ogni giorno la sua affiatata squadra prepara biscotti dal gusto tipico come quello di 40 anni fa, frutto del connubio perfetto tra passato e presente, ricerca e innovazione.
Tutti i biscotti sono fatti con ingredienti espressione della varietà del territorio siciliano, dai grani moliti a pietra naturale come la farina di Tumminia e la Maiorca, al cioccolato di Modica IGP, per finire alla Manna dolcificante naturale. Nascono in tal modo i Biscotti Tumminello, ideali per ogni momento ed occasione della giornata o come dicono loro: "...gustaci, quando concedi a te stesso ed ai tuoi cari un momento di piacere genuino!" www.biscottitumminello.it

DOP Val di Mazara, olio dal gusto unico

Montagne rocciose che scendono dolcemente fino al mare, immense distese pianeggianti che vanno dall'intera Provincia di Palermo ed i territori di 17 comuni della Provincia di Agrigento e che tagliano la Sicilia in due toccando le coste dal Mar Tirreno fino al Mar Meditarreno. Da questa terra unica, caratterizzata da una storia speciale, Nasce la **DOP Val di Mazara** grazie agli olivicoltori frantoiani ed imbottigliatori assoggettati ai controlli dell'area che tutela e promuove il consorzio. Ogni singola bottiglia ha la sua identità e viene severamente controllata e tracciata, garantendo così al consumatore un olio di qualità che sappia rispecchiare le caratteristiche tipiche delle olive provenienti dalle colture autoctone di Biancolilla, Nocella del Belice e Cerasuola. Il risultato è l'Olio Extravergine di Oliva DOP "Val Di Mazara", un patrimonio unico nel suo genere. www.dopvaldimazara.it

Antica Pasticceria Don Gino bontà conosciuta in tutto il mondo

Passione, amore e tanta voglia di offrire genuine creazioni di finissima pasticceria. Nasce così l'**Antica Pasticceria Don Gino,** le cui origini risalgono al 1949, quando Eugenio Codogno, detto Gino, aprì un piccolo chiosco di granite e gelati a Bagheria. L'attuale conduzione familiare vede Marilena, Caterina e Adriana Codogno, maestra pasticcera, che prepara quotidianamente l'intera produzione. Ogni prodotto viene relizzato nel rispetto delle tradizioni dell'arte pasticcera artigianale impiegando materie prime d'eccellenza attentamente selezionate. Per questo i successi non tardano a venire: dopo l'apertura di nuove sedi, i prodotti vincono il premio Best Sicily di Cronachedigusto.it, il certificato d'eccellenza di Trip Advisor e vengono scelti per la prima mondiale della proiezione del film "Baarìa" nonchè per la 69ª mostra Internazionale del Cinema di Venezia e, dopo la sua inaugurazione, il Caffè Letterario Don Gino viene recensito dal Gambero Rosso nella sua guida "Pasticceri & Pasticcerie" e "Bar d'Italia" con una valutazione di 3 tazzine e 2 chicchi di caffè. Infine, Don Gino ha avuto l'onore di essere stato scelto per il confezionamento dei suoi frutti di marzapane a Mumbai durante un'evento mondano di un noto personaggio in India e nel mondo. www.pasticceriadongino.it

Esperienze gastronomiche esaltanti tra frizzante fantasia e gusti della tradizione, il VENETO e l'EMILIA-ROMAGNA che stupiscono

Il Querini da Zemin eccellenza vicentina

Un'esperienza culinaria ricercata e di alto livello, un ristorante elegante ospitato dal Porto Hotel & Residence di Vicenza: benvenuti al ristorante **Il Querini da Zemin**. Al Ristorante va in tavola la raffinata cucina degli Chef Roberto Borghero e Greta Beggiato, supervisionati da Bruno Salzillo che con grande fantasia rivisita e valorizza le migliori ricette della cucina tradizionale veneta. Una tradizione nata da Rodolfo Zemin, maître del perestigioso ristorante dell'Hotel Danieli, seguita dal figlio Sergio, che oggi annovera tra i suoi riconoscimenti due Forchette Michelin, il titolo di ristorante consigliato dalla Venerabile Confraternita del Bacalà alla Vicentina e dalla Magnifica Confraternita dei Ristoratori De.Co. di Vicenza. www.ilquerinidazemin.it

Ristorante Antica Casa Della Malvasia

Un'antica osteria già nota nel 1200 per lo spaccio del vino malvasia che veniva commerciato dalla Repubblica Serenissima di Venezia. L'Osteria è ubicata nel cuore della città di Vicenza, in una via che fino al 1750 si nominava Contrà della Mantusia, ed oggi mantiene intatta la struttura antica e caratteristica da cui traeva ispirazione il Tintoretto per l'ultima cena di Venezia. Il suo invitante meù offre i più famosi piatti della cucina tipica tradizionale vicentina: dai bigoli con l'anitra, al baccalà, tutti preparati impiegando esclusivamente materie prime stagionali e a km 10, e rivisitati con qualche tocco di innovazione dello chef Flavio Bellin.
I vini in carta sono esaustivi delle espressioni del territorio dalla pianura ai colli Berici alla pedemontana.
www.anticacasadellamalvasia.it

Ristorante ai Sette Santi, rivoluzionarie esperienze di gusto

Più di mille coperti ma tanta, tanta attenzione rivolta ad ogni singolo ospite. Ecco la scommessa vincente di **Giuseppe Naclerio**, cuoco preparato, estroverso e determinato a raggiungere il successo con una filosofia che rivoluziona il mondo del food: unire ai grandi numeri una cucina estremamente curata e basata su materie prime d'eccellenza selezionate di persona, il tutto incorniciato da una splendida vista panoramica su tutta la città. Giuseppe ha la capacità di farvi sentire a casa, sia nell'ospitalità che nella ricette proposte, tra le quali annoveriamo cappesante gratinate, cappelunghe, baccalà mantecato, rose di salmone, paccheri e linguine, scialatielli e cannelloni.
Ma il fiore all'occhiello è senz'ombra di dubbio l'irresistibile "THE KING OF THE FISH", un delizioso piatto che deriva dalla passione di Giuseppe per la cucina partenopea, un capolavoro di zuppa al pomodoro con vongole e cozze, polipo al vapore, scampi, capasanta gratinata e crostino caldo di Altamura, il tutto finemente adagiato in una ciotola: come resistere! Infine, non mancano i piatti tipici veneti, le pizze con farina di nobilgrano e i dolci di MAMMA DELVY. www.aisettesanti.it

ai Sette Santi
THE KING OF THE FISH
A IURNATA E NU MUORZO
GIUSEPPE NACLERIO

La Cueva, la vera tradizione messicana

Parola d'ordine: tradizione. **La Cueva** nasce nel 2006 in seguito ai numerosi viaggi in Messico dei due soci fondatori Stefano e Andrea i quali, dopo aver apprezzato le tradizioni messicane ed in seguito alle numerose collaborazioni con chef messicani, decidono di portare i suoi sapori autentici in Italia.
Alla Cueva si respira il Messico tradizionale rivisitato in chiave amichevole e si gustano i suoi veri sapori nella cucina importata e reinterpretata dello Chef mesicano Jesus Rodriguez.
Dalle nachos alle salse tutto è rigorosamente fatto a mano per garantire un'esperienza culinaria del tutto fedele alla tradizione messicana, nascono così piatti in grado di colpire grazie alle loro caratteristiche ricercate ed esclusive.
www.cueva.it

Acetaia del Cristo, storia e tradizione

"Non si fabbrica, non si fa… ma lo si cresce come un bambino!": questa è la filosofia dell'**Acetaia del Cristo**, la più importante realtà grazie al suo vigneto biologico e alla grande produzione certificata DOP ricavata dalle sue 2000 botti, dove da ben 4 generazioni, "cresce" l'Aceto Balsamico Tradizionale di Modena DOP. Vincitori e sempre ai primi posti in classifica dell'ambitissimo "Palio di S.Giovanni" nella categoria DOP. I suoi rinomati Aceti Balsamici Tradizionali DOP mono-legno vengono fatti invecchiare in un'unica essenza di legno pregiato quale Ciliegio, Ginepro, Gelso, Rovere o Castagno. La grande qualità degli Aceti è garantita dalla meticolosa attenzione posta nel seguire personalmente l'intera filiera produttiva. L'Acetaia è fruibile per tour guidati alla scoperta del processo produttivo e per degustare i Balsamici Tradizionali DOP abbinati anche a Parmigiano Reggiano DOP, lambrusco, gelato ecc.
www.acetaiadelcristo.it

Esploratrice del gusto, quando si tratta di stare a tavola la più giovane direttrice d'orchestra d'Europa si butta senza remore: ha provato cavallette in Vietnam e bevuto vini in anfora in Georgia Ma il sapore di casa è la nepitella, erba che raccoglieva con i suoi genitori da bambina

BEATRICE VENEZI

REGIMI FERREI? NO GRAZIE

«Mangio sano perché il corpo mi serve scattante e in forma, dirigere è faticoso. Ma non potrei mai stare a dieta. Un po' perché viaggio tanto e non riuscirei a essere regolare. E poi perché per me mangiare è sempre stato un piacere: non lo legherei per nulla al mondo a una rinuncia»

I SEGRETI

«Seguo alcune regole nell'alimentazione, molto semplici: colazione salata a base di uova, poca pasta, poco pane, pochi dolci. Ma quando dirigo gli zuccheri mi servono: quindi barrette, frutta secca, cioccolato. E tanta acqua. Dopo i concerti mangio di gusto, anche se è notte fonda»

PESCE, CHE PASSIONE

Amante del pesce, anche crudo, del sushi («In Giappone sono impazzita») e di tutte le varianti al forno («Spesso, a casa, lo cucino al sale»), Venezi apprezza molto anche la carne. Soprattutto se il suo fidanzato, argentino, la prepara alla griglia con le salse tipiche del barbecue

ALL'ESTERO

«Immergersi in una cultura significa assaggiare il cibo locale: all'estero evito i ristoranti italiani e mangio quello che un Paese offre. Amo molto la cucina asiatica: la citronella, il latte di cocco, le spezie... Ecco, forse col senno di poi eviterei le cavallette che ho provato in Vietnam»

GALEOTTA FU LA CENA...

«Mi capita di andare nei ristoranti stellati, ma preferisco le trattorie. E le cene a casa: è così che ho conosciuto il mio fidanzato, a cena da amici. Oggi lui cucina spesso per me, è bravissimo perché visualizza il piatto prima di farlo. Io ricambio con cose semplici che però lui apprezza moltissimo»

UN SENSO DI LIBERTÀ

«Faccio una vita categorica, molto disciplinata, almeno con il cibo mi prendo le mie libertà. Per esempio quando torno a casa e i miei mi fanno trovare una gricia o una carbonara mi sento di nuovo bambina. E poi non potrei stare senza piatti mediorientali: adoro hummus e tabouleh»

di **Alessandra Dal Monte**
foto di Nicola Allegri

La mia unica regola? Evitare pasti in aereo, preferisco assaggiare una volta a terra

Sarà l'aria internazionale in casa — il compagno, argentino, è un esperto di griglia —, sarà la predisposizione a immergersi nella cultura di un luogo quando viaggia, sarà l'indole curiosa, sta di fatto che Beatrice Venezi a tavola rischia. Si butta. Assaggia senza remore. «Come quella volta che ho mangiato una cavalletta in Vietnam: non lo rifarei, che impressione... Però di quella cucina ho amato le spezie, il latte di cocco e la citronella». Tra le poche direttrici d'orchestra donne al mondo, la più giovane in Europa (ha 30 anni), fresca di nomina a direttore principale dell'Orchestra Milano Classica e della Nuova Scarlatti di Napoli, Venezi è un simbolo dell'Italia che eccelle. E del successo femminile: «Voglio che la musica classica arrivi a tutti: non è un mondo chiuso e brizzolato». La sua energia passa anche dal cibo: «Faccio una vita categorica, almeno a tavola mi prendo le mie libertà. Mangio sano, certo, ma non potrei stare a dieta perché per me il cibo è un piacere, non riuscirei ad associarlo a rinunce. Quindi: colazione salata, pochi carboidrati e pochi dolci. Però quando dirigo via libera a barrette, frutta secca, cioccolato: mi servono zuccheri. E tanta acqua per mantenere il corpo idratato». Impazzita per il sushi in Giappone, non entusiasta dei vini in anfora della Georgia, il sapore del cuore per lei, lucchese che vive a Lugano, è la nepitella (o mentuccia): «La raccoglievo con i miei, si metteva ovunque: nella pasta, nelle polpette». Oggi cucina pesce e verdure, ai piatti fantasiosi ci pensa il fidanzato. L'unica regola inflessibile? «Evitare i pasti in aereo. Mangio a terra. Ed è sempre un'avventura».

Non potrei mai stare a dieta, per me il cibo è un piacere: guai associarlo a rinunce